

熱中症予防・対策の準備について

県総体が近づき、練習に熱が入っていることと思われます。

さて、7月に入ってからの愛媛県内の気温は非常に高い日が続いており、学校等の活動においても、日々、暑さ指数に注視し、様々な活動の可否を検討・実施されていることと思われます。

愛媛県中学校体育連盟としても、愛媛県中学校総合体育大会を安全に行うために、それぞれの競技会場、競技の特性に応じて、万全の熱中症対策を講じて大会を運営できるよう準備をしております。

参加校・地域クラブ活動の選手・指導者のみなさん・応援等で来場される関係者のみなさんも、まずはご自身で熱中症の対策を行っていただき、健康・安全に十分にご留意ください。

【具体的な準備・対策・対応等】

- 1 自身の体調管理を心掛け、体調が悪いときには大会への参加を控えること。（指導者は、事前に選手への指導を行うこと）また、大会参加中に体調の異変を感じた場合は、健康・安全を優先した行動を取る。
- 2 一定時間ごとに体を休める。休憩は、日差しを避けたり、風通しの良い場所を 選んだりするなど、効果的な休憩ができるよう工夫する。
- 3 適切な水分・塩分の補給ができるよう、十分な飲料等を準備する。（飲料は、スポーツドリンクや、経口補水液などがよい。）
- 4 運動中や運動後（応援者も含める）に体を冷やすための、氷やアイスバックを各団体に準備しておく。
- 5 選手は、試合中の給水機会となる、タイムアウト、セット（ゲーム）間、メンバーチェンジなどによるベンチで待機する時間などに、積極的な水分補給を心掛ける。