

熱中症予防対策ガイドライン

令和 8 年 3 月現在

1 熱中症予防対策について

(1) 熱中症予防の注意点

- ア 指導者は「熱中症予防運動指針」(別紙 2-1 参照)を参考にし、熱中症の危険を感じる場合にはこまめな水分補給と適宜休憩を取らせることを心掛けること。
- イ 急に気温が高くなる・涼しい場所から暑い場所に移動する、など温度が急激に上昇する場面は熱中症のリスクが高くなるため注意すること。
- ウ 熱の出入りには衣服が影響するため、ベンチに下がった際には防具を外させるなど、身体に熱がこもらないように注意すること。
- エ 疲労・睡眠不足・下痢など体調不良が見受けられる選手の大会への参加は慎重に判断すること。
- オ 経験年数が少なく、他の選手に比べて体力の低い選手については、熱中症のリスクも高くなるため、特に注意すること。

(2) 暑さ指数(以下 WBGT)について

- ア 会場に WBGT 測定器を設置し、会場内で WBGT が 31°C を超えた場合には大会の中止または延期を本部にて判断をする。(別紙 2-1 参照)

2 熱中症発症した際の対処法について

(1) 救急対応について

- ア 熱中症を疑う症状が出たもしくは見受けられるものがいた場合は速やかに近くの役員を呼ぶこと。
- イ 「熱中症になってしまったら」(別紙 2-2 参照)に則り、発症者の処置を行うこと。
- ウ 処置により症状が改善した場合でも、当日の大会参加(観戦)は中止し、場合によっては翌日も経過観察とすること。

以 上

【参考資料】

「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」公益財団法人日本スポーツ協会

熱中症予防運動指針

| WBGT ℃ | 湿球温度 ℃ | 乾球温度 ℃ | | |
|-----------|-----------|-----------|---------------------------|--|
| 31 | 27 | 35 | 運動は原則中止 | 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。 |
| ▲ ▼ | ▲ ▼ | ▲ ▼ | 厳重警戒 (激しい運動は中止) | 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。 |
| 28 | 24 | 31 | 警戒 (積極的に休憩) | 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。 |
| ▲ ▼ | ▲ ▼ | ▲ ▼ | 注意 (積極的に水分補給) | 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。 |
| 25 | 21 | 28 | 注意 (積極的に水分補給) | 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。 |
| ▲ ▼ | ▲ ▼ | ▲ ▼ | ほぼ安全 (適宜水分補給) | 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。 |
| 21 | 18 | 24 | ほぼ安全 (適宜水分補給) | 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。 |
| ▲ ▼ | ▲ ▼ | ▲ ▼ | | |

- 1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも言われる)の使用が望ましい。
- 2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。
湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
- 3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。
運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。

CHECK

熱中症になってしまったら

