

保健体育・運動部活動 活動方針【熱中症対策】

富岡町立富岡第一・第二中学校三春校

＜熱中症予防のための活動指針＞ *参考「日本体育協会2013」

- ★ただし、環境の条件、運動の条件、個人のコンディションが関係する。
- ★体育館は熱がこもるので、活動前早めに窓を開ける。

温度 (℃)	運動指針	
35	運動は原則禁止	特別の場合以外は中止 (室内での学習も検討)
31	厳重警戒 激しい運動中止	激しい運動・持久走は避ける。 積極的に休息をとり、水分補給。 体力のない者、暑さに慣れていない者は運動中止。
28	警戒 積極的に休憩	積極的に休息をとり、水分補給。 激しい運動では、30分おきぐらいに休息。
24	注意 積極的に水分補給	死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意。 運動の合間に水分補給。
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、適宜水分補給を行う。 マラソン等ではこの条件でも要注意。

上記指針を基に、万全の対策を行う。 **「熱中症予防は FIRE」**

Fluid (水分の摂取)

Ice (体の冷却、涼しい場所へ)

Rest (運動の休止)

Emergency (緊急事態の認識、119番通報)

- ・意識がない
- ・自ら水分がとれない
- ・体を冷やし、水分を補給しても症状がよくなる



どれか1つでもあてはまれば、

119番通報

＜部活動について＞

①ジャグに、冷たい水でスポーツドリンクを作る。

◎冷たい水は、深部体温を下げる効果がある、さらに水を吸収する小腸に速やかに移動する、ため。

②ジャグ1つに対して、粉末1袋以上を入れる。