

<2020年8月1日版>

一般社団法人スポーツアズライフ八戸



【 SAZL ガイドライン No.3 】

# 熱中症対策ガイドライン

## 1 心得

熱中症は、「高温環境×多湿環境×強い疲労レベル×接種水分不足」の要因により、年代を問わずいつでも発生し得ることを認識し、常に細心の注意や対策をする。

## 2 行動指針

(1) 事前のコンディショニングへの配慮及び運動中のコンディション状態を、こまめな注意喚起や声掛けによって常にモニタリングする。

(2) 活動開始前の時点で認識した体調不良者の運動実施は原則禁止とし、本人の意向を踏まえ、欠席や身体不可の少ない活動、活動見学等に従事させる。

(3) 運動前・運動中のこまめな水分補給機会を確保する。

(4) 運動実施者の状態や外部環境(アプリ等で)を考慮した柔軟な内容軽減を図る。

(5) 活動中に体調不良状態に陥った場合には、まず声掛け等により意識状態(反応や言葉の内容)を確認する。

①意識がしっかりしている場合：**出来るだけ、日陰かつ風通しが良く涼しい環境で、楽な姿勢や服装状態を確保し、皮膚表面温度を冷やす処置を行い、経口補水液やスポーツドリンクでの水分補給を促す。**

②意識がしっかりしていない場合：**医療機関への搬送及び重度な状態であれば救急車を呼ぶ。**