

# スポーツ活動中の熱中症予防について

日本スポーツ協会

日頃よりスポーツ少年団活動の普及・促進にご理解、ご協力を賜り誠にありがとうございます。

近年、スポーツ活動中をはじめとして、熱中症による健康被害が数多く発生しております。

スポーツによる熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。しかしながら、予防に関する知識が十分に普及していないため、熱中症による死亡事故が毎年発生しています。特にこの数年、猛暑の夏が続き熱中症の危険性も高くなっています。

日本スポーツ協会(以下、「JSPO」)では、熱中症予防の原則を「熱中症予防 5 ケ条」としてまとめ、熱中症事故をなくすための呼びかけを行っております。

## <スポーツ活動中の熱中症予防 5 ケ条>

### ① 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危険性は高くなります。暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。環境条件に応じて運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心掛けましょう。

### ② 急な暑さに要注意

熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。急に暑くなったら、軽い運動にとどめ、暑さに慣れるまでは徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。

### ③ 失われる水と塩分を取り戻そう

汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1～0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

### ④ 薄着スタイルでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が影響します。暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外で、直射日光がある場合には帽子を着用するとよいでしょう。

### ⑤ 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないようにしましょう。

また、熱中症予防を広く呼びかけることを目的として、熱中症予防のポイントをまとめた「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」を作成しています。

スポーツ少年団の指導者をはじめとする関係者の皆さまには、本ガイドブックをご活用いただき、熱中症対策を行っていただくとともに、正しい熱中症対策の周知にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

▼ガイドブックのダウンロードはこちら

[https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/heatstroke\\_0531.pdf](https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/heatstroke_0531.pdf)

日頃のスポーツ少年団活動においては、活動前、活動中、活動後にこまめに水分補給(水分だけでなく塩分補給を含め)を行いつつ、日陰や涼しい場所でこまめに休憩をとるなどの工夫をお願いします。また、気温の高い時間帯を避けて活動したり、活動時間を短くしたりと時間の設定でも工夫してください。

また、熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期に水分・塩分の補給、体温の冷却、病院への搬送(救急車の要請を含む)等適切な処置を行うとともに、年齢、性別、障がいの有無や程度等に応じて対応することが必要です。

特に、幼児・小学校低学年や高齢者等の熱中症への注意が必要な方々に対しては、周囲の指導者等が協力して注意深く見守るなど、より配慮した対応や呼びかけ・サポートをお願いいたします。

なお、JSPO ホームページには、「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」とともに、「熱中症予防運動指針」や熱中症予防行動のポイントをまとめた動画、デジタルブック等を掲載しておりますので、併せてご活用いただきますようお願いいたします。

▼JSPO ホームページはこちら

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>

上記についてご理解いただくとともに各自治体の方針等も踏まえ、適切な熱中症対策および安全なスポーツ活動の実施について、ご対応、ご協力をお願いいたします。

**※令和 5 年 7 月 21 日、単位スポーツ少年団宛にスポーツ活動中の熱中症予防に関する注意喚起をスポーツ少年団登録システムのメール配信機能を通じてご連絡されております。**