

熱中症対策について（通知）

大会期間中、高温による熱中症が心配されます。昨年の大会は、熱中症で体調を崩した子どもが多く出ました。昨年の反省を踏まえ、熱中症の予防について通知します。

1 昨年度大会の傾向

- 競技1日目、試合開始前から体調を崩す子どもが多い。
 - ・バスの長旅による体調の崩れ
 - ・試合の緊張による心理的な重圧
 - 余裕を持った旅行行程、緊張感をほぐす会話をお願いします。
 - 試合当日、体調が悪い場合は、宿舎で休息をとらせて下さい。
- 競技1日目の朝、子どもが駐車場で体調が悪くなりました。チームで救急車を呼びました。
 - 救急車を依頼した場合は、健康管理担当者に状況を報告ください。（病院から状況説明を受けるため。）

2 健康状態の報告

- 競技1日目、2日目、3日目とも、会場に着きましたら、チーム代表者は選手の健康状態を把握し、日光市ホッケー場管理棟2Fの大会本部（健康管理担当 瀧上）に報告に来て下さい。

3 大会における健康対策について

（帽子の着用）

- ・練習の時は帽子を着用して下さい。試合でも帽子着用を奨励します。

（練習について）

- ・15分練習したら、5分間休憩を取って下さい。

〈テント等〉

- ・自チームの控え場所では、テントを用意ください。
- ・冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。

（飲み物）

- ・ナトリウム〈塩分〉、ブドウ糖が含まれた経口補水液+塩アメを1回/1時間以上摂取下さい。
- ・氷の注文を活用し、水分補給・首元等への冷却を行って下さい。

4 食べ物

暑さに負けない体づくりに、必要な要素を含んだ食べ物を紹介します。

- ・カリウム・・・ひじき、ほうれん草、じゃがいも、バナナ

- ・ビタミンB1・・・豚肉、豆腐・みそ等の大豆製品
- ・ビタミンC・・・ピーマン等カラフルな夏野菜
- ・クエン酸・・・梅干、レモン、グレープフルーツ
- ・ミネラル・・・スイカ

5 睡眠

しっかり睡眠を取って下さい。

6 医師のコメント

熱中症は、毎年、高齢者が目立ちますが、近年は子どもが多い傾向にあります。子どもは集団行動の中で体調が悪いとなかなか言えず、重症化しやすい。見守る大人が体調を常に気遣うことが大切です。

7 応援の皆様

暑さに慣れていない応援者は熱中症になる可能性が高いです。
つつい応援にのめり込んでしまいますが、自分の体も労わってください。

○ 健康管理担当（スポーツ少年団部会事務局長 瀧上正志）

090-8980-6112