

## みんなで熱中症に気をつけて安全な大会にしましょう

### 事前対策

- 睡眠をしっかりとりなどして、体調を整えて参加しましょう。
- 十分な飲料水や氷のう等の冷却グッズを持参しましょう。
- 通気性のよい服装や帽子着用をしましょう。
- 簡易テントなど日差しを避ける準備をしましょう。

### 会場での対策

- 水分をこまめにとりましょう。  
※ スポーツドリンクなど塩分・糖分を含む飲料が効果的
- 休憩をこまめに取りましょう  
※ 風通しのよい日陰などで休む
- 適宜、体温を下げることに努めましょう。  
※ 冷たい飲食や氷のう、水道にて頭部、腕、脚などを冷やす
- 健康監察を互いにこまめにしましょう。  
※ 体調の異変に気づいたらためらわず、すぐに救護室へ  
※ 小さな子どもや高齢の方は特に注意する

### チームでの対策

- 控え場所は、太陽の動きも考えて、日差しを避け、風通しのよい場所にしましょう。  
※ チームのバス等を利用した待機・休憩等の工夫
- 水分は自由にとることができる環境で、こまめにとりましょう。
- ウォーミングアップは、できるだけ日差しを避けた場所を選びましょう。
- 応援はできるだけ日差しを避け、涼しいところでこまめに休憩を取りましょう。
- 生徒相互の健康観察を引率の先生と定期的にしましょう。
- 自分や仲間の体調の異変に気づいたら、すぐに引率の先生に伝えて、救護室へ行きましょう。

人命を優先した大会運営により、競技方法など変更があるかもしれませんが、ご理解とご協力をお願いいたします。