

多種目スポーツ活動
受講生及び保護者の皆様へ

熱中症について（お願い）

特定非営利活動法人
ウィル大ロススポーツクラブ

日頃は、ウィル大ロススポーツクラブの活動にご理解・ご協力いただき、誠にありがとうございます。さて、これからさらに暑くなる季節を迎えます。近年、屋内外を問わない熱中症の発症例が増加しています。保護者の皆様にはお手数をお掛け致しますが、安全のためご理解をお願い致します。

記

○熱中症発症の原因と予防

1. 原因

暑い時には、自律神経を介して末梢血管が拡張します。そのため皮膚に多くの血液が分布し、外気への「熱伝導」による体温低下を図ることができます。また汗をたくさんかけば、「汗の蒸発」に伴って熱が奪われますから体温の低下に役立ちます。汗は体にある水分を原料にして皮膚の表面に分泌されます。このメカニズムも自律神経の働きによります。高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害が熱中症です。

2. 予防とお願い

- 十分な水分の補給と塩分の補給ができるよう、十分な飲み物をお持ちください。

運動中、発汗など水分喪失による体重減少が起こります。そのため、同量程度の水を飲んで体内の水分量を調節することが必要です。指導中は早めの水分補給を心がけます。長時間の運動で汗をたくさんかく場合には、塩分の補給も必要です。水分としては、0.1～0.2%程度の食塩水（1ℓの水に1～2gの食塩、もしくはスポーツドリンクなど）が適当です。飲み物は、不足する事のないようご用意をお願いします。

- 服装は吸湿性や通気性のよい素材のものを着用し、帽子の着用をお願いします。

6月から9月は日差しが強くなり、熱射病及び日射病の危険が増えます。軽装を心がけ、直射日光は帽子の着用などで防ぎましょう。また、教室の合間に汗を拭くなどできるよう、タオル（2種目以上参加される場合は必要に応じて着替え）などを用意してください。

注）熱中症予防法については、「熱中症環境保健マニュアル」より抜粋させていただいております。

○ウィル大ロススポーツクラブの予防策

- 指導者ミーティングを実施し、指導者自身も熱中症に対する知識（予防法・対処法）を深めます。
- 熱中症計を導入し、種目ごとに熱中症予防に取り組みます。
- 暑い時には水分をこまめに補給するよう休憩を多くとります。