

那覇地区中学校バドミントン強化大会における熱中症対策

那覇地区中体連バドミントン専門部

「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

- 睡眠をしっかり取るなどして、体調を整えて参加しましょう。
- 通気性のよい服装を着用しましょう。
- 十分な飲料水や氷のうなどの冷却グッズを持参しましょう。

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。
- 休憩をこまめにとりましょう。
 - ※ 風通しのよい陰などで休む。
- 適宜、体温を下げることに努めましょう。
 - ※ つめたい飲料や氷のう、水道にて頭部・腕・脚などを冷やす。
- 健康観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、すぐに監督・コーチ・大人へ。

チームでの対策

- 控え場所は、日差しを避け、風通しのよい場所にしましょう。
- 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、涼しい所でこまめに休憩をとりましょう。
- 生徒相互の健康観察を引率の先生と定期的に行いましょう。
 - ※ 熱中症の可能性のある場合は、適宜マスクを外す（奨励）。
- 自分の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、ご理解とご協力をよろしくお願いします。