

スポーツ活動中の 熱中症予防

スポーツによる熱中症事故は、こまめに休憩を取り、正しく対策することで予防できます。その対策は水分補給だけではありません。

身体冷却

暑い日に運動・スポーツをするときは、積極的にからだを冷やすこと（＝身体冷却）が重要です。いろいろな方法を組み合わせて、効果的にからだを冷やそう！

主な身体冷却方法

アイスラリー

シャーベット状の飲み物で効果的にからだの内部を冷やすことができます。塩分やエネルギーを補給することもできます。

水分補給

脱水や塩分不足を防ぐとともに、体温調節機能を正常に保つ効果が期待されます。こまめな水分補給が効果的です。

アイスタオル

よく冷やしたタオルを用いて、頭や首元を冷やします。

アイスパック

首元、脇の下、太ももの付け根や、太ももを冷やします。

手のひら冷却

バケツに氷水などを入れておき、そこに手のひらや腕を入れることでからだを冷やします。からだの内部の体温が下がる感覚が得られます。

熱中症予防運動指針

これからの時期は、熱中症予防運動指針を目安に運動・スポーツをしよう！ 体力の低いひと、肥満のひと、暑さに慣れていないひとは特に注意が必要です。

WBGT℃	湿球温度℃	乾球温度℃	運動は原則中止
31	27	35	厳重警戒 (激しい運動は中止)
28	24	31	警戒 (積極的に休憩)
25	21	28	注意 (積極的に水分補給)
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)

- ◆ 環境条件の評価には WBGT（暑さ指数とも言われる）の使用が望ましいです。
- ◆ 乾球温度（気温）を用いる場合には、湿度に注意しましょう。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用します。
- ◆ 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係します。運動指針は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮しましょう。

「防ごう熱中症!! 元気にスポーツ」デジタルブックをご活用ください!



主なタイトル

- ▶ 知っておこう熱中症!
- ▶ 熱中症にならないために
- ▶ 汗をかいたら水分補給
- ▶ トピックス
もう一つの熱中症対策「身体冷却」

QRコードから
読むことが
できるよ!

