

# 鹿児島県中学校総体における熱中症対策

鹿児島中学校体育連盟

**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。
- 通気性のよい服装や帽子着用をしましょう。
- 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。
- 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。  
※ つめたい飲食や氷のう、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。  
※ チームのバスや宿舎を利用した待機・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、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。**