

体育、スポーツ活動中は特に

熱中症に注意しよう

平成29年7月号

中学校・高等学校向け

暑い中では、体力の消耗が激しく、トレーニングの質も低下し、効果も上がりません。熱中症予防のための運動方法、水分補給を工夫することは、事故防止の観点だけでなく、効果的なトレーニングという点においても大変重要です。

「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」より

熱中症予防の原則

① 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと



② 暑さに徐々に慣らしていくこと



③ 個人の条件を考慮すること



※体力の低い者、暑さに慣れていない者、体調の悪い者

④ 服装に気をつけること



※服装は軽装とし、吸湿性や通気性の良い素材にする。帽子をかぶる。

⑤ 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止、必要な処置をすること



「体育活動における熱中症予防 調査研究報告書」より

事例紹介

死亡事例

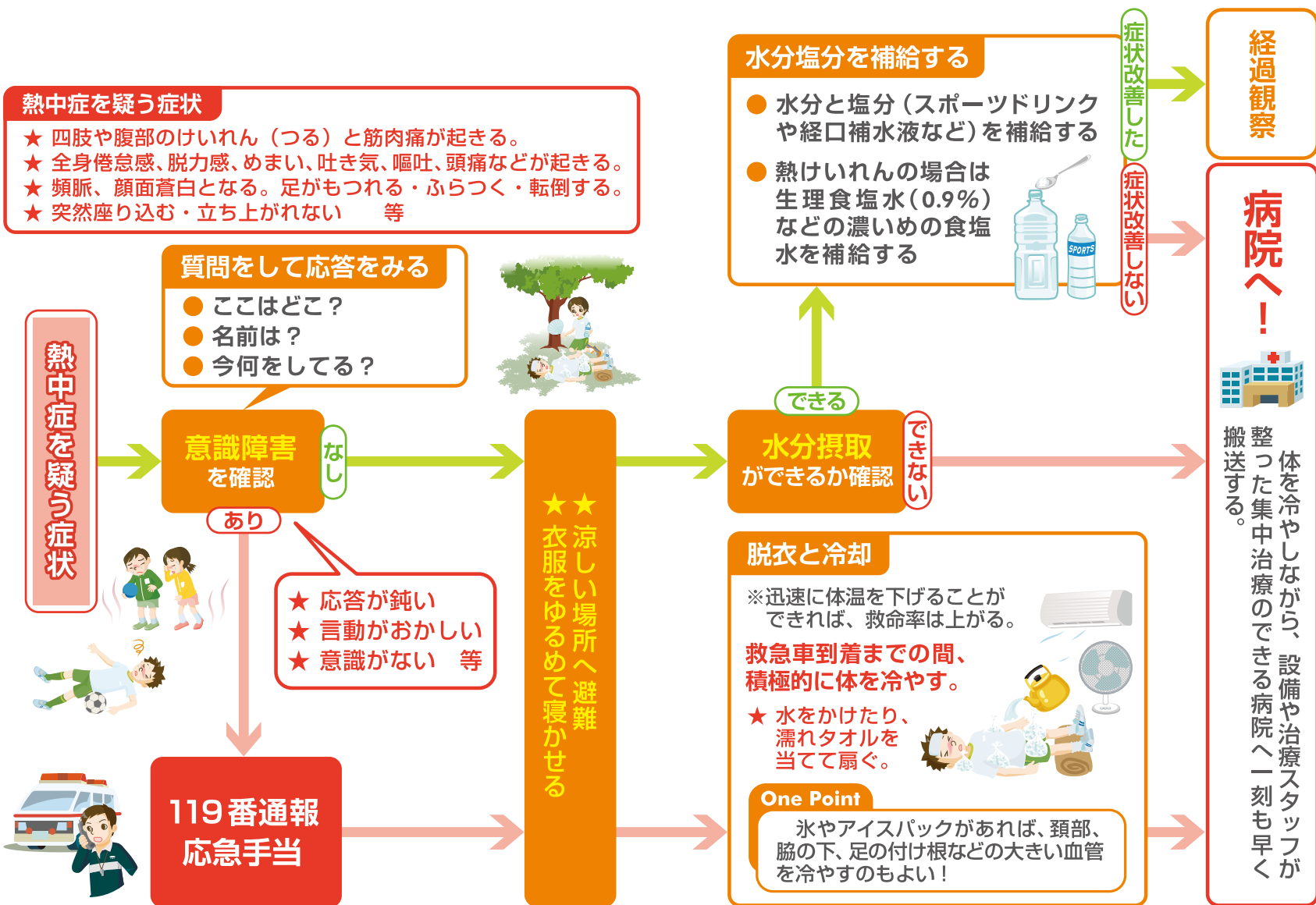
午前中は、県強化普及練習会に参加し、寝技と立技の乱取を実施した。午後3時から、各自のペースでランニングをした後、ダッシュとジョグのインターバルトレーニングを実施した。3本目を終えたところで、本生徒が練習から離脱し休んだ。5本目終了時に自力でスタートラインに戻ってきた様子を見て、練習を切り上げて寮に帰宅する指示をした。その後、コーチがサイクリングロードで倒れている本生徒を発見した。病院に搬送後、熱射病と診断され治療を受けたが、数日後に死亡した。
(発生月：8月 柔道部・高1・男子)

集団発生

総合的な学習の時間に体育館で講話を聞いていた。講話が終わり教室に戻ったが、そこで頭痛、吐き気がしてきた。同様の症状で22名が病院に搬送された。
(発生月：7月 中2・女子)

(学校事件事例検索データベース・災害共済給付データより)

熱中症対応フロー



(出典：スポーツ事故防止ハンドブック)