

## 熱中症の事故防止について(お知らせ)

全日本バレーボール小学生大会全国大会においては、競技規則の給水のためのテクニカルタイムアウトの実施とともに、下記の通り「暑さ指数(WBGT) (※1)」を用いて、本大会における安全管理を図ることといたします。大会期間中の各体育館においては、この WBGT 値を定期的に計測し、安全管理に努めますが、参加チーム及び応援団等の関係者におきましても、試合間や移動などにおいても水分・塩分補給、休憩等の安全管理を徹底し、熱中症の防止に努めてください。

### 1. 熱中症の対策について

#### ①競技規則

熱中症対策として、本大会のテクニカルタイムアウトを以下のように設定します。

- ① 1～2セットはリードするチームが、7点目と14点目に達したときの2回、いずれも30秒間のテクニカルタイムアウトを適用する。
- ② 3セット目はリードするチームが、8点目に達したときの1回とする。
- ③ デュースが続く場合、1～2セットは両チームが25点に達したときに適用し、その後は両チームが7点づつ積み重ねた段階で適用する。また、3セット目は両チームが21点に達したときに適用し、その後は両チームが7点づつ積み重ねた段階で適用する。

#### ②安全管理における対応

下記指針を目安に、各体育館では、指数計により状況を把握し、適宜、館内放送等で周知します。最終的には、大会実行委員長・大会委員長等の大会本部で、対応を協議し周知します。

#### 熱中症予防運動指針

気温 (℃)	暑さ指数 (WBGT)	運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。留運動する場合には、頻りに休息をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。

〈環境省、日本スポーツ振興センター、東京都医師会HPより〉

※1 暑さ指数(WBGT)は、人体と外気との熱のやり取りに着目した指標で、熱中症を予防することを目的として、1954年にアメリカで提案された指標であり、公益財団法人日本スポーツ協会策定の「熱中症予防のための運動指針」でも取り入れられています。

## 2. 熱中症の予防について(参考資料)

環境	からだ	行動
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆気温、湿度が高い</li> <li>◆日差しが強い</li> <li>◆風が弱い</li> <li>◆急激な暑さ</li> <li>◆閉め切った屋内</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆体格、体力の個人差</li> <li>◆寝不足などの体調不良</li> <li>◆暑さに慣れていない</li> <li>◆衣服</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆休憩がとれない</li> <li>◆水分補給ができない</li> <li>◆激しい運動</li> <li>◆長時間 繰り返し</li> </ul>

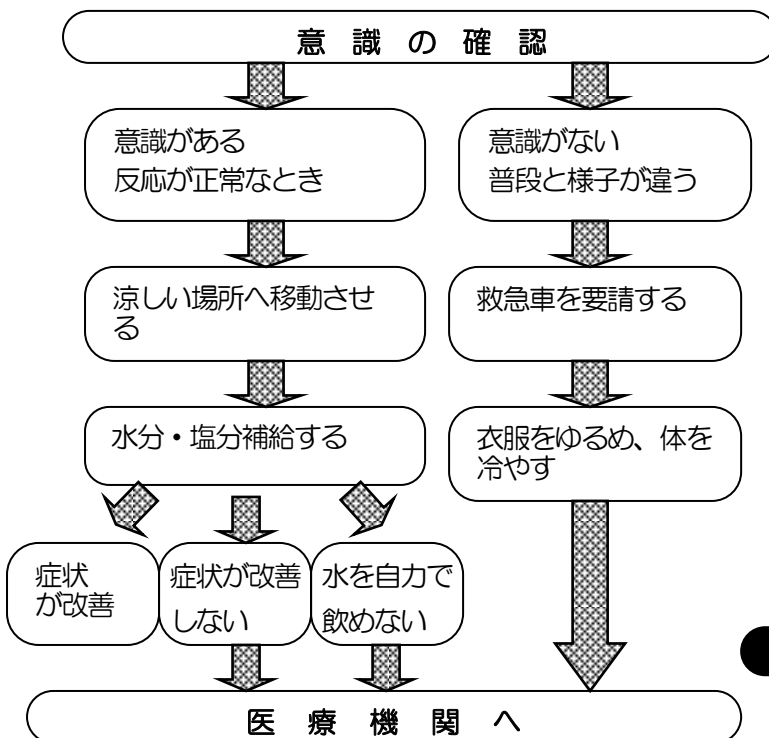
三つの要因により

## 熱中症

### 【熱中症予防のポイント】

[移動しているときは]	[試合の応援・観戦しているときは]
<ul style="list-style-type: none"> <li>●涼しい服装、ゆったりした服を着る</li> <li>●帽子をかぶる</li> <li>●日陰を選んで歩く</li> <li>●水分をこまめにとる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●のどがかわかなくても、水分をこまめにとる</li> <li>●通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着る</li> <li>●保冷剤、氷、冷たいタオルを用意する</li> </ul>
<p>『子供達は』 自分自身で体調管理をし、具合が悪くなったら無理をしない</p> <p>『指導者は』 子供達の体調の変化を見逃さない</p> <p>積極的、計画的に休憩をとり、水分の補給をする</p>	

## 3. 熱中症と思われる際の応急措置について



重症度	こんな症状は「熱中症」を疑ってください
軽	めまい・立ちくらみ・筋肉痛・大量に汗をかく
↑ ↓	頭痛・吐き気・体がだるい・力が入らない
重	けいれん・体温が高い・呼びかけても反応が悪い・まっすぐ走れない・歩けない・意識がない

### ポイント

◎暑さの感じ方は人によって異なり、子供は体温の調節能力がまだ十分に発達していません。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、エアコン等で温度調整するよう心がけましょう。のどが渇いていなくても、こまめに水分補給しましょう。