

(公財)長岡市スポーツ協会における熱中症対策についてのお知らせ

日頃より、当協会主催事業、教室にご参加いただきありがとうございます。

近年、夏の暑さが大変厳しくなっており、スポーツ活動における熱中症事故防止についての対策が求められています。

ついては、当協会事業、教室においても、参加者皆様の熱中症を予防し大切な命を守るため、以下の対応をさせていただきますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

<基本的な考え方>

夏期においても、心身の健全な発達や健康及び体力の保持増進等の観点から、運動・スポーツを継続して実施することは重要であり、安全を確保したうえでの運動・スポーツの実施のために下記のとおり熱中症対策を行います。

①空調設備がある施設では、空調を利用し、運動量・強度を調整しながら実施します。

②給水タイムを設けるなど通常よりも多めに休憩、水分補給を行います。

※指導者も同様に水分補給を行います。

③空調設備がない施設での教室では、運動量・強度を調整するほか、参加者の健康状態をチェックし、熱中症対策用の水分、塩分やアイスパックなどの身体冷却対策品を主催側で用意します。

④空調設備のない施設では、暑さ指数（WBGT）に基づいて活動実施を判断します。

【判断基準】活動前日 17 時発表の暑さ指数予測値（環境省 熱中症予防情報サイトの数値）が 31 を超える場合「中止」もしくは「空調のある環境での活動に変更」することを検討します。

※風通し、日差しなど会場の環境や参加人数を踏まえて総合的に判断します。

【連絡方法】

上記判断の結果、「中止」となる場合は、活動前日 18 時までに当協会公式ラインで行います。

※公式ライン登録については、別紙を参照し登録をお願いします。事情により登録できない方は、事務局までご相談ください。

<参加者へお願い>

- ①体調がすぐれない場合は、無理に参加せず、ご自宅で様子を見てください。
- ②当協会で用意する熱中症対策用品には限りがあります。着替え、水分、身体冷却対策品などは原則ご自身で用意いただくようお願いします。
- ③教室等実施中だけでなく、日頃から健康管理を行い、熱中症予防に取り組むようお願いいたします。

※日頃から無理のない範囲で汗をかき、徐々に暑熱順化（体を暑さに徐々に鳴らしていくこと）を行うことも効果的です。

<参考>

公益財団法人日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」



https://www.japan-sports.or.jp/Portals/O/data/supoken/doc/heatstroke/heatstroke_0531.pdf

厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」



https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

【問合せ】



（公財）長岡市スポーツ協会 事務局

〒940-0084 長岡市幸町 2-1-1

さいわいプラザ3階

TEL：0258-34-2130