

当面の競技会における中学校陸上競技部の熱中症対策

〈大会運営としての対策〉

- 第二試合は実施しない。9時から13時までの大会運営とする。
- 実施種目を制限する。中・長距離種目は早い時間に実施し、3000mを実施しない。
例) 7月11日12日の実施種目(第2回、第3回の実施種目は後日連絡)
1日目: 100m、800m、女子走幅跳、男子走高跳、女子砲丸投、男子円盤投
2日目: 100m、1500m、男子走幅跳、女子走高跳、男子砲丸投、女子円盤投
- 参加生徒を制限する。(8月2日までは1年生を参加させない)
- 医務員・看護師を配置。
- 医務室の確保。
- フィールド競技において選手待機テントの増設。
- ゴール付近にミストつき扇風機2台設置。

〈各校での対策〉

- 氷の準備(本部も若干の氷は用意しますが、あくまで応急処置用です)
- テント設営の工夫(UVカットのシートを天幕に使うなど)
- お茶、スポーツドリンク、経口補水液の準備
- ※役員先生方にも、必ず自分で熱中症対策をお願いする

〈生徒(選手)への呼びかけ〉

- 十分な睡眠と三度の食事をしっかりとり規則正しい生活の徹底
- こまめな水分補給(選手へ強制引水を習慣付け、当日も指示すること)
- できるだけ薄着で活動をする
- 帽子の準備
- 体調不良での大会参加は絶対にしない
- 少しでも体調が悪くなったら、自分の状態を顧問や友達に伝える
- スポーツドリンクの準備
- 水で体を冷やす工夫

※各学校で、選手に何かあった時にすぐ保護者との連携の取れるよう緊急連絡先等を確認しておくなど対策を講じること。