

令和6年8月13日

会員各位

一般社団法人 プロジェクト・コンテンテ
Contente FUTSAL FOOTBALL

活動中の熱中症対策について

いつも Contente FUTSAL FOOTBALL をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

記録的な猛暑が続く中、全国各地で熱中症による健康被害が数多く報告されております。当スクールにおいては、会員の皆様をはじめとするサッカーファミリー一人一人の安全確保のため、日本サッカー協会が周知している暑熱対策(https://www.jfa.jp/medical/heat_measures_hydration.html)に基づき、熱中症予防のため様々な対策を講じながら運営・実施しております。詳細につきましては、別紙1「熱中症対策」及び別紙2「熱中症の応急処置」を参照ください。

以上

別紙 1 熱中症対策

1. 暑さ指数(WBGT)の把握

- ①日本スポーツ協会(JSPO)熱中症予防運動指針に基づき、暑さ指数(WBGT)によって、対策を講じる。
- ②活動前に事前に、環境省が公開しているサイトなどで、暑さ指数の予報を確認しておく。
- ③活動場所に WBGT 計を設置し、活動中の暑さ指数を把握できるようにしておく。

2. 活動中の熱中症対策

暑さ指数に基づき、以下の STEP に分けて対策を行う。

STEP1(暑さ指数が 25℃以上の場合)

- ①活動の前・中・後に、外部冷却(送風やアイスパックなど)と内部冷却(水分補給など)を組み合わせ、身体冷却を行う。
- ②屋外の場合は、屋外用扇風機を導入する。
- ③可能な限りスタッフ 2 名以上で活動できるように取り組む。(必要に応じて保護者に協力を依頼する)

STEP2(暑さ指数が 28℃以上の場合)

- ①屋外の場合は、ベンチを含む十分なスペースにテント等を設置し、日射を遮る。又は、風通しの良い日陰にベンチ等を設置する。
- ②水分補給(スポーツドリンクなど)ができる環境を整え、適宜、飲水タイムを設ける。(選手に任せるのではなく、積極的に声をかけて水分補給させる)
- ③緊急対応用に、氷、スポーツドリンク、経口補水液を準備しておく。
- ④選手の体力や体調に応じて、適宜、休憩を入れる。(選手を個別に休憩させる場合は、スタッフから見える場所で休憩させる)

STEP3(暑さ指数が 31℃以上の場合)

上記の STEP1 及び STEP2 に加えて、以下の全てを実施する。以下の全てを実施できない場合は、活動を中止・中断する。

- ①屋根の無い人工芝ピッチは原則として使用しない。(人工芝ピッチは天然芝等と比べて暑さ指数が高くなる傾向にあるため)
- ②会場に、医師、看護師、BLS(一次救命処置)資格保持者、JFA スポーツ救命ライセンス講習会(救命講習会)又は JFA+PUSH コース(簡易救命講習会)受講者のいずれかを常駐させる。
- ③活動中すぐ利用可能な距離に、全身を冷やすことが可能な場所(クーラーがある部屋など)を確保する。

3. 熱中症の応急処置

- ①熱中症の疑いのある症状が発生した場合は、別紙 2 の手順に従い対象者へ応急処置を行う。
- ②症状が改善しない場合は、医療機関へ搬送する。

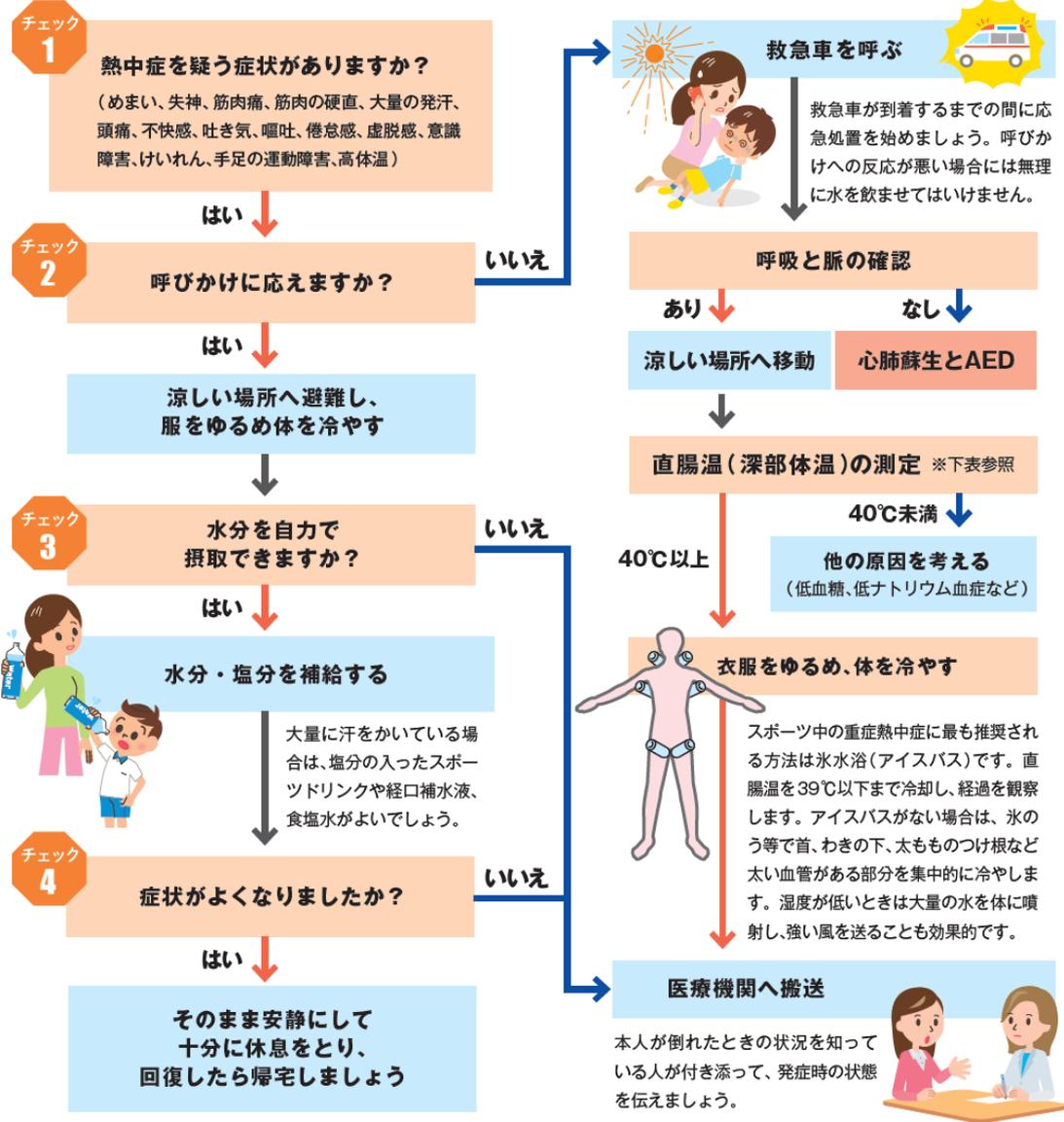
以上

[特集] 熱中症を予防せよ

いざというときに備える

熱中症の応急処置

熱中症は命の危険も伴います。初期症状を見逃さず、適切な対応をとりましょう。意識がない、意識がはっきりしない場合は早急に救急車を呼びます。現場での応急処置が症状の悪化を防ぎます。



環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」を基にJFAnews編集部で作成

《スポーツ現場での直腸温測定》

スポーツ現場に医療関係者がいて直腸温を測定できる場合は、必ず直腸を測定して、その後の熱中症のケアを行います。運動時は、直腸温以外の体温(例：わきの下、額、口腔など)は不正確であるため、スポーツ現場では直腸温測定が推奨されています。重症の熱中症(直腸温40℃以上)を早期に発見して効果的に冷却するためにも、できれば全てのスポーツ関係者が直腸温を現場で正しく測定できることが強く推奨されています。