

熱中症対策ガイドライン

◆熱中症対策のご案内

日頃より FC 北野の活動にご理解とご協力をいただき、心から御礼申し上げます。

本年度も熱中症対策を実施する中で、新型コロナウイルス感染症対策も考慮した上で対応致しますため、ご理解ご協力をお願い致します。また JFA（日本サッカー協会）からの熱中症予防のガイドライン（2020 年度版）を、本年度も参考に選手の健康と安全性に十分気を配ると共に本ガイドラインに基づき活動を実施致します。

◆活動前提

JFA（日本サッカー協会）よりの「熱中症ガイドライン」に沿って、FC 北野の活動を実施する。

https://pre.fckitano.jp/PDF/2020/2020_heatstroke-Guidelines.pdf

◆活動実施判断について

- ①各学年の活動開始前に WBGT 計で暑さ指数を計測する。
- ②WBGT 計で計測した暑さ指数値が「31℃」を超えた場合、その学年の活動は中止とします。
- ③活動開始前に WBGT 計で計測し「31℃以下」であっても活動直後に計測し「31℃」を超えた場合、その学年の活動は中止とします。ですが時間を空ける事で「31℃」を下回りそうであれば日影などで待機し、活動を再開することも視野に入れ対応致します。
- ④熱中症予防による活動中止は天候不良による中止と同じ扱いとなり、学年ごとに速やかに周知致します。

◆活動方法について

- ①各学年の活動開始前に、WBGT 計を利用し暑さ指数を計測し活動実施有無を確定する。
- ②活動時間中は、テントを 2～3 基並べて設置し終日日陰を作る対応を実施する。

https://pre.fckitano.jp/PDF/2021/2021_fckitano-tent.pdf

◆新型コロナウイルス感染症に対する対策について

クーラーボックスの共有利用は禁止とし、各自で 500ml の氷ペットボトルなどを持参いただき Cooling いただきます。

◆保護者様向け熱中症対策

- ①朝食に「味噌汁」を取り入れていただく。
 - ・野菜等を入れた味噌汁は、塩分以外にもミネラルやビタミンを同時に摂取出来、熱中症対策としては最適です。
- ②スポーツドリンクを持参いただく。
 - ・スポーツドリンクは、塩分と糖分を同時に摂取することができ汗で失われた塩分を補給することができます。
 - ・スポーツドリンク以外にも、500ml ペットボトルに砂糖をキャップ 3 杯と塩を小さじ 1 杯混ぜたものも効果的です。
- ③寝不足の改善
 - ・夏休みが始まり睡眠時間が少なくなると熱中症の症状は出やすくなります。
⇒学校期間中と同様に睡眠時間を一定にいただくことも熱中症対策としては効果的です。
- ④活動時間前の体温調節
 - ・練習開始前 30 分前から外気温に体を慣らすことも熱中症対策としては効果的です。
⇒冷房が効いた部屋から出てすぐ動くと体温が急激に上がり熱中症の症状が出る恐れがあります。