

## 【熱中症対策の暑熱馴化について、】

小学・中学・高校の団体及びその児童・生徒で構成するクラブ団体関係の皆さまへ

今年度は競技会の開催が少なく、最初となる多数の小学・中学・高校生競技会参加が予想されます。

千葉県内では殆どの小学・中学・高校で、3月当初より6月下旬までおよそ4か月間弱の運動部活動は休止もしくは完全停止に近い状態でした。そのことで参加予定児童・生徒の耐熱中症体力や事前の準備状況が懸念されます。

屋外スポーツの機会が少なく、登下校をはじめ身体活動等・部活動・体育の授業もきわめて少なかった児童・生徒のこの期間の体力低下と暑熱馴化機会の減少が、猛暑時期の競技活動中に健康・安全面に及ぼす影響は未知です。この状況への対応は、各学校・団体もしくは各児童・生徒個人に対して、一様ではないと考えられます。

競技会開催期間中、会場地では猛暑日(最高気温35℃以上)となることも予想されます。特に熱中症指数危険域の31℃以上は十分予想されます。さらにトレーニング体力以上の過負荷による酸欠・過呼吸症状も懸念されます。

そのため参加にあたっては、一定水準の暑熱環境下におけるトレーニングを少なくとも14日間(できれば21日間)

以上、段階的に経験しておくなど、暑熱に対し十分に馴化いただいた状態で競技会に参加をお願いします。

昨シーズンまでと同様に、競技練習トレーニング成果の発揮や競技力の向上を切に願い、競技会の開催を計画しております。参加申込み予定の小学・中学・高校・クラブの顧問・指導者様及び所属長様、そして各児童・生徒の保護者様におかれましては、感染症リスク及び熱中症リスクに対し、健康への影響を懸念される場合は十分にご検討頂き、申込みと当日の参加のご判断をくださるよう、お願いいたします。

当協会では競技者の負傷・疾病の発生に対し熱中症の場合、意識確認や身体冷却等の応急手当を行います。原則として参加団体様様でご対応いただくことといたします。熱中症予防に関しては、事前からの体調管理をはじめとし、競技会当日における水分・塩分の適切な補給、そして服装の工夫による体温調節など、予防に係る各種対策を充分にたてて、ご参加いただくよう、お願いいたします。