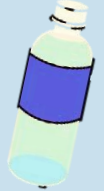


熱中症対策について

今年の夏も猛暑になると予想されています。「むなかたアカデミークラブ」としても、「熱中症対策」を行っていきます。

1 こまめな水分補給と休憩

定期的に休憩を取り、水分補給をするようにしています。



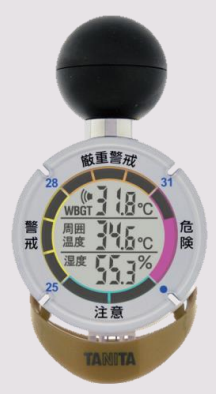
2 体調確認

練習前や休憩中に体調確認をするようにしています。



3 WBGT値(暑さ指数)のチェック

各活動場所に左の熱中アラーム(熱中症指数計)を設置し、WBGT値の確認をしています。



WBGT値が「31」を超えた場合、活動は「原則中止」とします。
その場合、保護者の皆様に連絡をします。
子どもの「命」を守るためですので、ご理解お願いします。

熱中症予防運動指針

WBGT °C	運動は原則中止	
31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には注意すべき。 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

(公財)日本スポーツ協会ホームページより抜粋

昨年度、危険(「31」以上、運動は中止)の日が、7月に9日、8月に21日、ありました。日ごろから睡眠と食事には気を付けてください。