

熱中症予防の徹底について(お願い)

三条市スポーツ協会

平素より本協会の活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

近年の猛暑により、スポーツ活動中の熱中症リスクが一層高まっております。特に青少年や高齢者を対象とした活動においては、予防対策の徹底が重要です。

つきましては、公益財団法人日本スポーツ協会が提唱する「熱中症予防 5 ヶ条(2025 年改訂)」を参考に、下記の事項を各団体におかれましては周知・徹底いただきますようお願い申し上げます。

《スポーツ活動中の熱中症予防 5 ヶ条(2025 年改訂)》

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温や湿度が高い日は、運動強度を調整し、こまめな休憩と水分補給を心がけましょう。

2. 急な暑さに要注意

気温が急上昇した日は、軽めの運動にとどめ、徐々に体を慣らすようにしてください。

3. 失われる水と塩分を取り戻そう

水分だけでなく、塩分も一緒に補給することが大切です。スポーツドリンクの活用も効果的です。

4. 冷やそう、からだの外から内から

通気性の良い服装を選び、必要に応じて氷や冷却グッズを活用して体を冷やしましょう。

5. 体調不良は事故のもと

疲労や睡眠不足、風邪など体調がすぐれない場合は、無理をせず運動を控えてください。

★各団体におかれましては、活動前のミーティングや掲示物(別添のフローチャートをご活用ください)を通じて、選手・指導者・保護者への周知をお願いいたします。

また、熱中症が疑われる症状が見られた場合には、速やかに冷却・水分補給・医療機関への搬送等、適切な対応を行ってください。

今後とも、安全で健全なスポーツ活動の推進にご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

●熱中症発生時の緊急アイスバス(P-PEC)の貸出について

熱中症の救命に最も効果的とされる全身冷却を、時間を掛けずに簡単に開始するため、折り畳み式「緊急アイスバス(P-PEC)」を購入いたしました。

必要に応じて貸出をいたします。夏季の大会などご希望の団体・保護者の皆様は当協会までご相談ください。

アイスバスは、運動後の体温上昇を効果的に抑える手段として注目されており、特に真夏の活動においては、迅速な身体冷却が命を守る行動につながります。安全で快適なスポーツ活動を継続するためにも、ぜひ積極的なご活用をご検討ください。



★商品内容や使い方については、
YouTube を
ご覧ください➡

