

**通常時の対策** 事前計画に沿った無理のない稽古、トレーニングを実施しましょう！  
 練習、トレーニング毎にコンディションのチェックをさせましょう！  
 WBGTの測定を行い、熱中症予防運動指針に沿った運動を行いましょう！  
 日毎の練習記録を確実に作成しましょう！

表5 コンディションのチェック票例  
 記入 年 月 日

起床時の体温は		℃
起床時の脈拍は		ノ分
起床時の体重は		kg
睡眠時間は		時間
食欲は	ある 普通 ない	
便の状態は	良い 普通 悪い	
身体的な状態は	良い 普通 悪い	
精神的な状態は	良い 普通 悪い	
技の調子は	良い 普通 悪い	
全体的な調子は	良い 普通 悪い	

表4 健康観察のチェックポイント例

<b>全体的な様子</b> 疲れている、だるそうである。 <input type="checkbox"/> 発熱がある。 <input type="checkbox"/> 食欲が無い、吐き気がある。 <input type="checkbox"/> 意識がなくなる(失神・昏睡等)。 <input type="checkbox"/> めまいがある。 <input type="checkbox"/> けいれんがある。 <input type="checkbox"/> <b>症状</b> 頭痛がある。 <input type="checkbox"/> 胸痛がある。 <input type="checkbox"/> 腹痛がある。 <input type="checkbox"/>	<b>表情</b> 顔色が白い。 <input type="checkbox"/> 静脈が浮いて見える。 <input type="checkbox"/> まぶたが腫れている。 <input type="checkbox"/> 白目の充血が強い。 <input type="checkbox"/> 唇の色が悪い。 <input type="checkbox"/> <b>呼吸</b> 息が荒い。 <input type="checkbox"/> ため息が多い。 <input type="checkbox"/> 咳が多い。 <input type="checkbox"/> ぜいぜいしている。 <input type="checkbox"/> 肩を上下して呼吸をしている。 <input type="checkbox"/>
---	--

[学校安全96号]より

コンディションのチェック表

健康観察のチェックポイント例

「柔道の安全指導」P29

「柔道の安全指導」P28

少年指導を行う場合は、連絡ノートを活用するなど、保護者との連絡を密にして、体調等について確認をしておきましょう！

練習計画表

練習記録

WBGT測定記録表

表9 熱中症予防運動指針

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	
31	27	35	<b>運動は原則中止</b> WBGT31度以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合には中止すべき。
↑	↑	↑	
28	24	31	<b>厳重警戒(激しい運動は中止)</b> WBGT28度以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久性など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり、水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
↑	↑	↑	
25	21	28	<b>警戒(積極的に休息)</b> WBGT25度以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休息をとる。
↑	↑	↑	
21	18	24	<b>注意(積極的に水分補給)</b> WBGT21度以上では、熱中症による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。
			<b>ほぼ安全(適宜水分補給)</b> WBGT21度未満では、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する。

環境条件の評価にはWBGTが望ましい

(日本体育協会)

**スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条**

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと