

《スポーツ活動中の熱中症対策のお願い》

近年、夏期の暑さが厳しさを増し、熱中症による死者が全国で毎年 1,000 人を超えるなど、その対策の徹底が求められています。

スポーツ活動中の熱中症対策については、（公財）日本スポーツ協会が作成した「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」等を参考としつつ、以下の事項についても十分御確認をいただき、熱中症による健康被害の予防、軽減に努めてください。

1. 活動の場所や種類にかかわらず、暑さ指数（WBGT）に基づいて活動実施を判断してください。特に、スポーツイベント・大会の実施に当たっては、開催時期・時間帯の変更、運動負荷の軽減、健康に被害が生じるおそれがある場合の中断・中止等、熱中症予防に配慮した開催方法を検討してください。
2. スポーツ活動前や活動中、活動後に健康チェックを実施し、適時・適切な水分・塩分補給を行うとともに、多様かつ効果的な身体冷却を行ってください。
3. 熱中症の疑いのある症状のうち、意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない）が見られた場合には、ただちに 119 番通報し、救急車を要請してください。また、状況に応じて涼しい場所への退避、水分・塩分の補給、身体冷却、病院への搬送等を行ってください。

児島マリンプール

電話 086-472-0133