

### 【熱中症予防の具体的な対応】

- 団員一人ひとりの体調や様子を活動前、活動中、活動後はもとより、こまめに確認し、少しでも体調や様子に違和感がある場合は、休憩させる、その日の活動参加を中止させるなど、配慮してください。（体調不良で活動に参加しなかった団員に対して、罰を与えるなどその後に不適切な対応を取ることはやめてください。）
- 活動前、活動中、活動後にこまめに水分補給〔水分だけでなく塩分補給（0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだものが効果的）を含め〕を行ってください。（試合でも競技のルールや慣例にとらわれず）
- 日陰や涼しい場所でこまめに十分な休憩を確保してください。
- 気温の高い時間帯を避けて活動したり、活動時間を短くしたりと時間の設定で負担軽減を図ってください。
- 活動の場所や種類にかかわらず、暑さ指数（WBGT）（※）に基づいて活動中止を判断することも必要です。
- 热中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期に水分・塩分の補給、体温の冷却、病院への搬送（救急車の要請を含む）等適切な処置を行うとともに、年齢、性別、障がいの有無や程度等に応じて対応することが必要です。
- 特に、幼児・小学校低学年や高齢者等の熱中症への注意が必要な方々に対しては、周囲の指導者等が協力して注意深く見守るなど、より配慮した対応や呼びかけ・サポートをお願いいたします。