AreaCopa

areacopa.com/ja/blog/sakka-necchusho-taisaku

サッカーの熱中症対策チェックリスト

暑い試合の日：決める、荷物を詰める、動く

この資料はareacopa.comが提供しています。

チーム名 _____ 日付 _____ 指導者 _____

試合の前に決める

WBGT（暑さ指数）と暑さ対策を、早めに確かめます。

- [ ] 当日のWBGTの予測値を確かめる（環境省の熱中症予防情報サイト）
- [ ] WBGT 25以上28未満（中学生以下）：クーリングブレークか飲水タイムを取る
- [ ] WBGT 28以上31未満：クーリングブレークを取る（飲水タイムでは足りない）
- [ ] WBGT 31以上：試合を中止、中断または延期
- [ ] 練習や練習試合の開始時刻を、涼しい朝か夕方に置く
- [ ] 子どもの飲む量と暑さ対策を、前もって保護者に伝える

荷物：飲む

- [ ] チーム全員分に予備を足した量の水（ウォータージャグなど）
- [ ] 氷や保冷剤を入れたクーラーボックス
- [ ] スポーツドリンクと、あらかじめ作った電解質ドリンク（りんごジュース500 mL、ミネラルウォーター500 mL、塩ひとつまみ、レモン半分の果汁）
- [ ] 人数分のコップ、または名前を書いた水筒

荷物：冷やす、日差しを防ぐ

- [ ] 濡らして使うタオルを何枚も
- [ ] 氷のうやアイスパック
- [ ] 水を入れたスプレーボトル
- [ ] 選手とスタッフ全員が同時に入れるテントやタープ（日陰）
- [ ] 選手とスタッフの分の日焼け止め（SPF50）
- [ ] 帽子や、軽い素材のかぶりもの

荷物：緊急の備え

- [ ] そろった救急セット
- [ ] 全選手の緊急連絡先のリスト
- [ ] 充電したスマートフォンとモバイルバッテリー
- [ ] AEDの場所と最寄りの救急病院を控えたメモ
- [ ] 経口補水液（緊急用）

試合の日

暑さに対する、決まった手順です。

- [ ] 前もって冷やす：日陰、冷たい飲み物、濡れたタオルを首に
- [ ] 運動の前に飲ませる：子どもは15〜30分前に体重1kgあたり5〜7 mL、青少年は2〜3時間前に500〜750 mL
- [ ] 運動中は15〜20分ごとに150〜250 mL、のどが渇く前に飲ませる
- [ ] 休憩を前後半に入れる：クーリングブレークは3分の2が過ぎたころに3分、飲水タイムは半分ごろに30秒から1分程度
- [ ] きついスプリントを後ろへ回し、技術とセットプレーを前に置く
- [ ] 運動のあと、失った体重1kgあたり1〜1.5 Lを飲む

熱中症のサインに気づく

警戒のサインと、すぐにすることです。

- [ ] 警戒のサイン：頭痛、めまい、吐き気、けいれん、濃い色の尿
- [ ] 熱射病の疑い：皮膚が熱く乾いている、混乱、意識がもうろうとする
- [ ] 運動をすぐにやめさせ、日陰か涼しい部屋に移して、脚を高くする
- [ ] 首、脚の付け根、手首を、濡れた冷たいタオルで冷やす
- [ ] 混乱している、皮膚が熱く乾いている、意識がないときは、すぐに119番

メモ