

# 2024年 熱中症防止に関する活動ガイドライン

2024年9月2日発出

公益財団法人 日本リトルリーグ野球協会

## ◆活動全般の留意事項◆

・夏季（6－9月）の活動については政府、関係官庁（環境庁、厚生労働省、スポーツ庁）地域自治体などの行動指針を参考に選手の健康に指導者、関係者は留意する。

・「熱中症警戒アラート」、及び「特別警戒アラート」発令時及び発令予報時は、特に指導者、関係者は細心の注意を払う

### 【上記2点アラート発令時、発令予報時は以下の措置】

・練習、試合、活動が長時間連続しないようにし、運動強度も考慮した上、必ず1時間を目安にクーリングブ레이크を実施。また、気象状況、選手の状態によっては1時間を経過しなくても、随時クーリングブ레이크を実施

・クーリングブ레이크は極力、日差しを避ける施設、環境の下で実施する。5分以上は休息し、選手は水分補給および塩分補給を必ず行う。前腕部、掌部などに冷水をかけるなど、体内温度の低下などの暑熱対策を実施する。管理や状況

把握を徹底するため実施は必ず一斉に行う

- ・指導者、関係者は選手の状況を見逃さず、声がけするなど常に状況を観察。場

合によっては当該選手を試合、練習に参加させない措置をとる

- ・試合、練習時においても極力、複数の成人が状況を把握できるように実施する。

また熱中症の症状が出た場合の対策は、救急搬送の可能性まで含め必ず準備しておく

- ・大会、試合開催の場合は、3 イニングもしくは1時間を目安にクーリングブ레이크を必ず実施。イニング数、時間に関しては状況を見ながら随時間隔を短縮する

- ・指導者自身や、保護者、審判にも熱中症リスクがあるため、クーリングブ레이크は指導者、保護者、審判らも一斉に実施する

- ・警戒アラートが発令されない時や、気温の低い場合でも熱中症のリスクはあるため、活動時には注意をすること

以下、資料を参考にする

○日本スポーツ協会 熱中症を防ごう

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>

○政府広報

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201206/2.html>

○熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>

○熱中症環境保健マニュアル（環境省 2022 年改訂）

[https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness\\_manual.php](https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php)

○救急搬送状況、熱中症予防啓発コンテンツ（消防庁）

<https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/post3.html#heatstroke04>

○学校教育活動における熱中症事故対策に関する情報（文部科学省）

<https://anzenkyouiku.mext.go.jp/heatillness/index.html>

○熱中症予防のための情報・資料サイト（厚生労働省）

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/  
nettyuu taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

○熱中症に関連する気象情報（気象庁）

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

以上

