

1B関係者各位

## サッカー競技大会における熱中症の対策について

(公社)千葉県サッカー協会第4種委員会第1ブロック

1B大会を含む夏期開催試合等において、選手が安全にプレーできるように、大会・試合の運営関係者及びチーム関係者等に下記の対策を講じるようお願いいたします。また、普段の練習や練習試合にも同様の対応をお願いいたします。

記

- 1 (公社)千葉県サッカー協会第4種委員会HP  
(<http://www.pcs.co.jp/result/keijiban/Necchushou20180725.pdf>) に「サッカー競技大会における熱中症の対策について」が掲載されています。参考にしてください。
- 2 上記以外についても選手の安全を確保するため、考えられる対応について参加チームで共通理解して、運営を実施してください。

### 【対応例として】

- ① 可能であれば、試合数を少なくして大会を行う。(2日間の開催)
- ② 試合時刻を気温が低い時間帯に実施する。
- ③ 試合の間隔を十分にとり、休憩時間を確保する。
- ④ [Cooling Break] または[飲水タイム]を確実に行う。
- ⑤ 各チームに「熱中症予防」に対応できる準備(氷・スポーツドリンク・経口補水液など)をしておくように周知する。
- ⑥ 各チームに救急体制ができるように役割の確認をしておくこと。
- ⑦ 選手だけでなく、審判員、保護者においても熱中症が発症することがあり、予防に努めること。
- ⑧ 会場に医師、看護師、BLS(一次救命処置)資格保持者のいずれかが来場しているか把握しておくこと。
- ⑨ テントの設営、風通しの良い場所など、可能な限り「熱中症予防」の対策を講じること。

# 熱中症対応フロー

## 熱中症を疑う症状

- ★ 四肢や腹部のけいれん（つる）と筋肉痛が起きる。
- ★ 全身倦怠感、脱力感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起きる。
- ★ 頻脈、顔面蒼白となる。足がつれる・ふらつく・転倒する。
- ★ 突然座り込む・立ち上がれない 等

## 質問をして応答をみる

- ここはどこ？
- 名前は？
- 今何をしてる？



熱中症を疑う症状

意識障害  
を確認

あり

- ★ 応答が鈍い
- ★ 言動がおかしい
- ★ 意識がない 等



119番通報  
応急手当

★★ 涼しい場所へ避難  
★ 衣服をゆるめて寝かせる

## 水分塩分を補給する

- 水分と塩分（スポーツドリンクや経口補水液など）を補給する
- 熱けいれんの場合は生理食塩水（0.9%）などの濃いめの食塩水を補給する



症状改善した  
症状改善しない

経過観察

病院へ！

体を冷やしながら、設備や治療スタッフが整った集中治療のできる病院へ一刻も早く搬送する。

できる

水分摂取  
ができるか確認

できない

## 脱衣と冷却

※ 迅速に体温を下げることであれば、救命率は上がる。

救急車到着までの間、積極的に体を冷やす。

- ★ 水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐ。



## One Point

氷やアイスバックがあれば、頸部、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やすのもよい！