

2026 年 5 月 23 日

一般財団法人

日本リトルシニア中学硬式野球協会

熱 中 症 対 策

今年も全国で酷暑が予想される中、各チームは選手のみならず指導者、審判員、役員、保護者などすべての関係者を熱中症から守る努力をするよう要望し、改めて以下に注意点を挙げます。

熱中症予防対策

1) 練習中における熱中症予防

特に熱中症警戒アラートが発表された地域などでは、長時間の練習は行わず、練習中 30 分程度の休憩をとり塩分水分の補給をしてください。スポーツドリンクでの給水や塩飴等が有効です。

2) 大会中（練習試合など含む）の対策

まず、体調の良くない選手は、試合に参加させずに涼しい場所で待機させてください。公式戦に限らず、状況に応じて試合中適切な給水タイムを設け、選手はベンチ審判員は涼しい場所で一定時間休憩するようにしてください。

※(参考)日本選手権では暑さに応じて 2, 4, 6 回や 3, 5 回に各 2 分～5 分間の給水タイムを設けたり、審判員や選手に適切な猛暑対策を実施した結果、2023 年 2024 年の大会中救急搬送は 1 件もありません。

熱中症対処法 日本スポーツ協会（JSP0）「熱中症予防ガイドブック」P7 より

3) 意識障害がない場合：話ができる状態

涼しい場所へ移動し、水分、塩分を補給する（経口補水液 OS1 などが有効）

➡水分がとれない場合は救急隊を要請するなどして医療機関へ搬送

4) 意識障害がある場合：応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない状態

➡救急隊を要請する。

救急隊が来るまで行うこと

脱衣と冷却

著しく体温が高いなど重度の場合、全身を氷水の浴槽に浸す方法が効果的です。

氷水の浴槽が用意できない場合は、代替としてホースなどで全身に水をかけて強制的に体温を下げる方法が推奨されます。

5) 熱中症対処法フロー

日本スポーツ協会（JSP0）「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

<https://www.sportsanzen.org/ugmr4v000000019k-img/ugmr4v00000001j3.png>