

加盟団体各位

(公社)全日本アーチェリー連盟
会長職務代行者
島田晴男
(公印省略)

熱中症防止についてのお願い

日頃より、本連盟の事業にご協力いただき、心からお礼を申し上げます。

本連盟もアーチェリー競技の普及、振興を図り、新たな試みとしてトップダウンの若い選手を対象とした強化システムを導入し、現在のシステムとの相乗効果により、メダリスト候補選手層の厚みを増し常にメダルを獲得できる強豪国になることを目指しエリートアカデミー事業をスタートさせました。

また、近年の国際競技大会においては、メダル獲得回数が多くなり好結果を果たし続けております。今後とも、一層の活躍を目指し、さらに皆様からのご支援をお待ち申し上げる次第です。

さて、今年は各地で 5 月としては異常な暑さになり、場所によって温度計は最高 35 度と、季節はずれの真夏日となり明治以来 108 年ぶりに 5 月の最高記録を更新したとの報道がありました。これからは競技大会や夏季練習、合宿と活動に集中できる時期を迎えますが、暑い夏には脱水症にならないよう、こまめに水分を補給することが大切です。熱中症は室内でもなる恐れがあります。熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。熱中症を正しく理解して、予防に努めましょう。

熱中症の予防法

- 1.長時間炎天下での練習を避けましょう
- 2.帽子・服装を工夫しましょう
- 3.こまめに水分を補給しましょう

ただし、アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうので、水分をビールなどで補給しようとする考え方は誤りです。

- 4.急に暑くなる日に注意しましょう
- 5.栄養と十分な睡眠をとりましょう

熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期に水分・塩分補給、体温の冷却、病院への搬送等適切な処置を行うことが必要です。

関連情報は下記ホームページアドレスから取得できますので、適宜、ダウンロードを行うなど、御活用ください。

Japan Sport 「熱中症を防ごう」
<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/tabid/523/Default.aspx>

以上