

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 上月 良祐  
(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。

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とご協力をお待ち申し上げます。

さて、長かった梅雨も明けて全国各地で急に異常な暑さとなり、全国的に気温が高く 35℃以上の猛暑日が続出する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.アウトドア競技の特性上 野外での活動が多いですが、長時間炎天下での練習を避けて、こまめに休憩をとるなど、熱中症に対して十分ご注意ください
  - 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。

[http://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/hakusho/nc/1416687.htm](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/hakusho/nc/1416687.htm)

スポーツ庁 HP : 熱中症事故の防止について (依頼)

以上