

提 言

三重県サッカー協会における新型コロナウイルス感染症対策

～活動再開に向けて～

臨時休業解除＝すべての活動が OK ではありません！

◇熱中症予防のチェックリスト

熱中症のリスク
<input type="checkbox"/> 熱中症の既往歴（時期・程度・かかった回数など）
<input type="checkbox"/> 持病（心臓病・精神疾患・糖尿病・高血圧症など）
<input type="checkbox"/> 熱中症弱者（高齢者・幼児・肥満・体力が低い・運動経験が少ない）
<input type="checkbox"/> 体調不良（睡眠不足・発熱・のどの痛み・嘔吐・下痢など）
運動環境・運動計画の確認
<input type="checkbox"/> 暑さ指数（WBGT）チェックし、警戒予報が出ていないか事前に確認する。
<input type="checkbox"/> 運動計画（スケジュール・運動時間・運動強度など）適切でむりはないか。
<input type="checkbox"/> プレーヤーは運動や暑さ環境にあった服装や帽子などを着用している。
<input type="checkbox"/> 日陰や空調設備のある涼しい休憩場所を確保した。
<input type="checkbox"/> 自由に水分補給（経口補水液・スポーツドリンクなど）ができる体制になっている。
<input type="checkbox"/> 運動前後の水便補給と体重測定、運動中も適宜水分補給するよう指示した。
応急処置の準備
<input type="checkbox"/> 熱中症の知識（症状・重症度の評価・身体冷却法など）は十分である。
<input type="checkbox"/> 緊急時の行動計画（救急蘇生法・緊急連絡先・医療機関情報・搬送方法などを含む）がある。
<input type="checkbox"/> 熱中症の評価ツール（体重計・尿カラーチャートなど）用意してあるか。
<input type="checkbox"/> 身体冷却の備品（氷・アイスパック・シャワー・タオル・霧吹き・扇風機など）用意した。