

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
副会長 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、特に若い層の強化重点目標として、小学生から始める選手が多い強豪・韓国との差を縮めるにはこの層の拡大が必須で「2020 年を目指した開拓をしなければ」と危機感を抱いて普及にも腐心する覚悟でおります。

また、近年の国際競技大会においては、毎回、上位入賞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、梅雨が明けると暑さが日ごとに加わってまいります。夏季休暇練習、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。

記

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 学校安全 Web

http://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/1729/Default.aspx

以上