

「熱中症は、“稽古前の準備”で予防できる！」

—— プレクーリング、適切な給水、自己チェックを習慣に。

◎ 稽古前の「アイススラリー」で体を冷やそう、**プレクーリング！**

飲む氷（アイススラリー）100gを稽古30~3分前に摂取
内臓から冷やすことで体温上昇を抑え、集中力もキープ



ポカリ以外にもいろいろあります。
飲むタイミングは、稽古に近い方が効果的。自分で良いタイミングを探してみよう。指導者からの声掛けもあると取りやすくっていいですね。

◎ 稽古中の「給水ルール」は20分に1回・コップ1杯！

スポーツドリンク（ナトリウム濃度26mEq/L以上）を原液で250mLずつ
経口補水液（ナトリウム52mEq/L）は団体で準備すると安心
稽古中に「給水タイム」を積極的に設けましょう
稽古中でも面を取る時間を夏は積極的に

◎ 尿の色で自己チェック！（厚生労働省HP）

明るい黄色～レモン色：水分十分、稽古OK！
濃い黄色～茶色：脱水の兆候、給水してから稽古へ
トイレに「尿色チャート」を貼って、毎日確認！

尿の色でセルフチェック	
①	いい感じです。普段通りに水分をとりましょう。
②	問題はありませんが、もう少し給水しましょう（コップ1杯程度）。
③	1時間以内に約250mlの水分をとりましょう。 尿が、あるいは乾きすぎていなければ500mlの水分をとりましょう。
④	今すぐ250mlの水分をとりましょう。 尿が、あるいは乾きすぎていなければ500mlの水分をとりましょう。
⑤	今すぐ1000mlの水分をとりましょう。 この色より濃い、あるいは尿／尿色が濃じっているときは、脱水症状以外の病態が考えられます。すぐに病院に行きましょう。

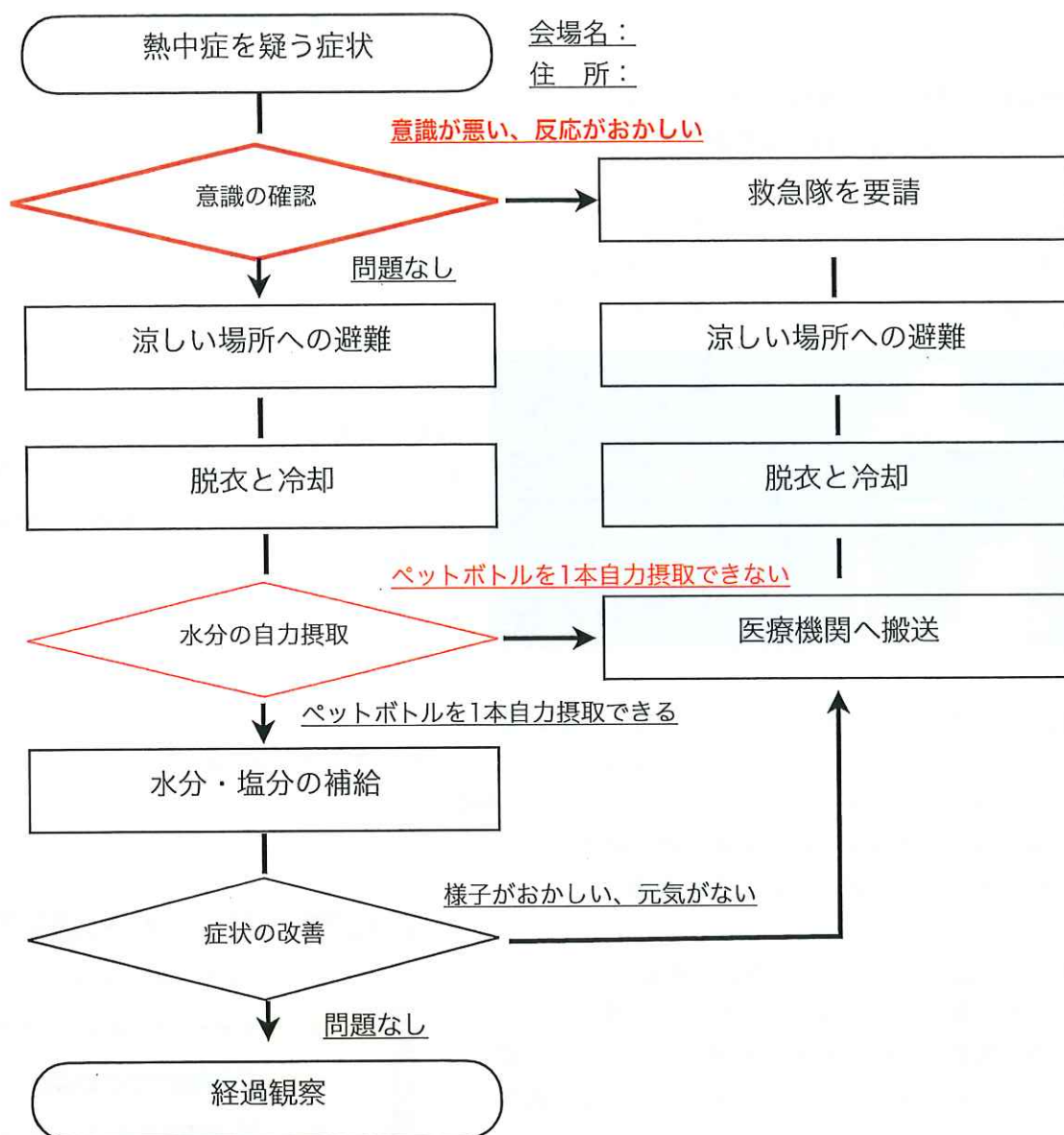
◎ 指導者・主催者の工夫

WBGT（暑さ指数）計の活用を習慣に！
稽古時間は気温の低い時間帯を選ぶ（朝・夕方、夜は屋内の方が暑いことに注意）
暑い日は形稽古や休憩多め・講話多めのメニューに調整
稽古前に「睡眠・朝食・飲酒歴」の対話を

◎ 稽古前チェックリスト

- ☐ 前夜に6時間以上の睡眠をとったか？
- ☐ 朝食を食べたか？
- ☐ 尿の色は明るい黄色だったか？
- ☐ アイススラリーを摂取したか？
- ☐ 飲料（水分＋塩分）を準備したか？
- ☐ 二日酔いはない。稽古前夜はアルコールを減らし、ノンアルコール飲料に変え対策した。 ✓

熱中症対応マニュアル（基発0420第3号参照）



若年者の運動とWBGT（暑さ指数：日本スポーツ協会）

WBGT31℃以上	運動は原則中止
WBGT28℃以上	厳重警戒 (激しい運動は中止)
WBGT25℃以上	警戒 (積極的に休息)
WBGT21℃以上	注意 (積極的に水分補給)
WBGT21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

室内用 Ver. 4		相対湿度 [%]											
日本生気象学会		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
℃	WBGT	40	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
		39	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
		38	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
		37	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
		36	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
		35	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
		34	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
		33	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
		32	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
		31	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		30	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		29	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
		28	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29

室内にいる高齢者とWBGT（日本生気象学会）

「熱中症は、“稽古前の準備”で予防できる！」

—— プレクーリング、適切な給水、自己チェックを習慣に。

◎ 稽古前の「アイススラリー」で体を冷やそう、**プレクーリング！**

飲む氷（アイススラリー）100gを稽古3分前に摂取
内臓から冷やすことで体温上昇を抑え、集中力もキープ



ポカリ以外もいろいろあります。
飲むタイミングは、稽古に近い方が
効果的。自分で良いタイミングを探
してみよう。指導者からの声掛けも
あると取りやすくていいですね。

◎ 稽古中の「給水ルール」は20分に1回・コップ1杯！

スポーツドリンク（ナトリウム濃度26mEq/L以上）を原液で250mLずつ
経口補水液（ナトリウム52mEq/L）は団体が準備すると安心
稽古中に「給水タイム」を積極的に設けましょう
稽古中でも面を取る時間を夏は積極的に

◎ 尿の色で自己チェック！（厚生労働省HP）

明るい黄色～レモン色：水分十分、稽古OK！
濃い黄色～茶色：脱水の兆候、給水してから稽古へ
トイレに「尿色チャート」を貼って、毎日確認！



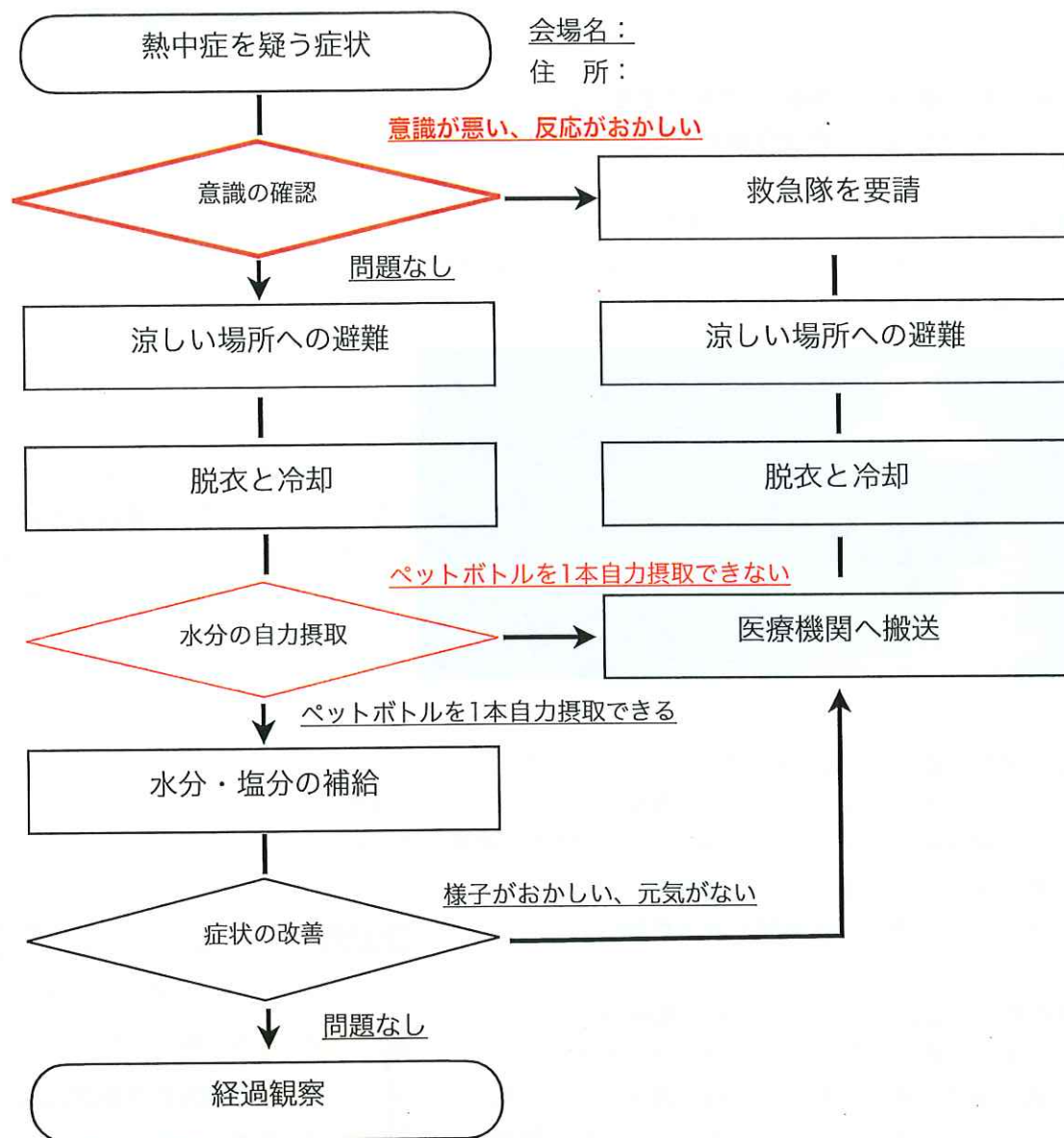
◎ 指導者・主催者の工夫

WBGT（暑さ指数）計の活用を習慣に！
稽古時間は気温の低い時間帯を選ぶ（朝・夕方、夜は屋内の方が暑いことに注意）
暑い日は形稽古や休憩多め・講話多めのメニューに調整
稽古前に「睡眠・朝食・飲酒歴」の対話を

◎ 稽古前チェックリスト

- ☐ 前夜に6時間以上の睡眠をとったか？
- ☐ 朝食を食べたか？
- ☐ 尿の色は明るい黄色だったか？
- ☐ アイススラリーを摂取したか？
- ☐ 飲料（水分＋塩分）を準備したか？

熱中症対応マニュアル（基発0420第3号参照）



若年者の運動とWBGT（暑さ指数：日本スポーツ協会）

WBGT31℃以上	運動は原則中止
WBGT28℃以上	厳重警戒 (激しい運動は中止)
WBGT25℃以上	警戒 (積極的に休息)
WBGT21℃以上	注意 (積極的に水分補給)
WBGT21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

室内用 Ver. 4

日本生気象学会

	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
40	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
39	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
38	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
37	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
36	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
35	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
34	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
33	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
32	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
31	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
30	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
29	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
28	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

℃

室内にいる高齢者とWBGT（日本生気象学会）