

# 2021年度

## I ・ 「熱中症対策ガイドライン」概要

## II ・ 熱中症対策への取り組み

## III ・ コロナウイルス感染予防との併用

東京都少年サッカー連盟

# Ⅲ・ コロナウイルス感染予防との併用

- 2021年度は  
「**新型コロナウイルス感染予防**」  
+  
「**熱中症予防**」を同時に行なう必要あり。

コロナ  
ウイルス  
感染予防

熱中症予防

い  
ず  
れ  
も  
大  
切  
な  
こ  
と  
は

=

- 「**基本的な対策**」をしっかりと
- **みんなで対策**  
指導者、審判、選手、保護者、  
サポーターなど
- **大人が見本**  
子供を守る意識が大事

# 「コロナウイルス感染予防」を行ないながら 同時に「熱中症予防」を行なう留意点

- 1・体力の保持～食事:3食しっかり食べる(特に**朝食**は大切)  
睡眠:最低**9時間**は寝る。  
体力づくり:「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動を毎日、30分ほど行う。
- 2・水分の補給～**のどが渴く前に**、少量を**多くの回数**で飲む。  
特に、**マスクをしている時**はこまめに補水。
- 3・汗の拭き方～**湿ったタオル**などで、**叩くように**拭き取り、  
肌**に水分を残す**。

4・ウイルスの除去～こまめな**手洗い**、**うがい**、**消毒**をする。

5・マスクを着用する～**気温**、**湿度が高い**中では熱中症のリスクが高くなる恐れを知っておく。  
～**外出時**、**屋内**や**身体的距離**(1m以内)が近い場合は極力着用する。  
～**風通しが良く**、**気温が低い**場所にいる。

6・マスクを着用しない～試合などの**運動時**はマスクをしない  
～**息苦しい時**、**昼食**の時はマスクをはずし、周囲との距離をとる。  
～**屋外**で周囲との距離が、**2m以上確保**できる場合には、適時にマスクをはずす工夫をする。  
～**2歳未満**の子供・・・呼吸や心臓に負担  
熱中症、窒息リスク

7・冷房室内の利用～時折、冷房装置施設の**利用**をする。  
～冷房時でも室内換気や窓開放をして  
**空気の入替え**や**温度調整**をこまめに行なう。

8・人との接触に注意～監督・コーチ、お友達、審判との  
**握手やハグ**をしない。  
昼食時は、お友達との距離は**1m**  
**以上**離れて、**大声でのおしゃべり**は  
しない・・・しばらく我慢する。

9・選手の体調管理～指導者と保護者の**連携・確認**。  
をする  
～別紙「体調管理表」の利用など。  
～**日常、練習や試合の前にチェック**。  
(検温記録、症状、顔色、咳有無など)





## RECAP「振り返り」

\* 今年度は**コロナウイルス感染予防**と  
**熱中症予防**は併用した取り組みが必要。  
決して**油断**してはならない。

1. **十分な体力の維持**
2. **こまめな水分補給**
3. **マスクの上手な使い方**

\* 以上、東京都少年サッカー連盟が掲げる

『安心・安全な競技運営』を

十分理解し、大人が

『競技者(子供たち)の安全』を

守ってください。

よろしくお願い致します。