

熱中症から自分を守る

～サッカーの練習かきぎを調べて考える～

真夏のサッカー土場は、とても暑くてきちんと対さしていても熱中症になってしまうことがあります。熱中症を予防するしひょうとして暑さ指数(WBGT)があります。

暑さ指数(WBGT) = 気温 湿度 かんしゅ熱 で、湿度のえいきょうが大きく、28以上になると熱中症になるかんりつが高くなるとされています。

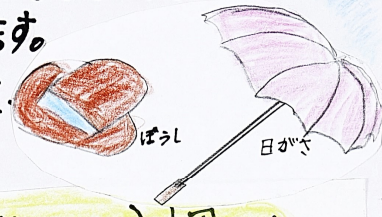
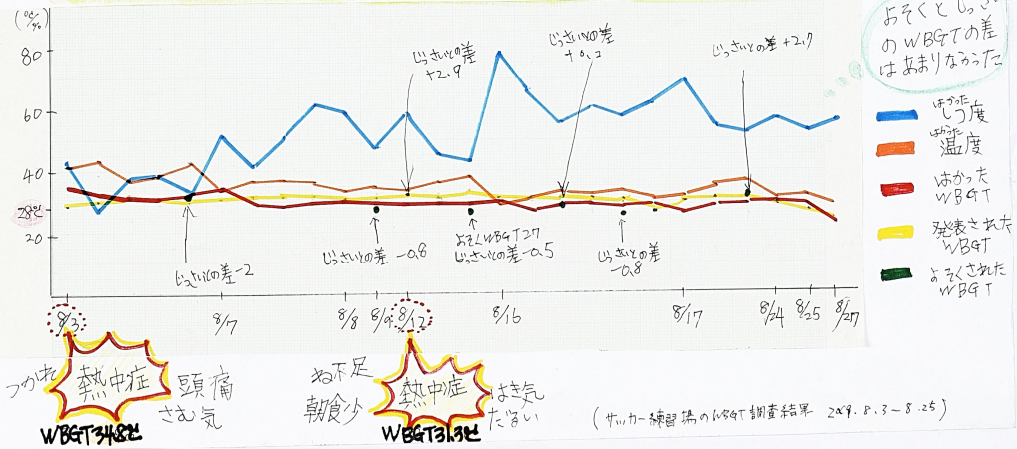


表3-1 熱中症予防のための運動指針

WBGT (°C)		熱中症予防のための運動指針	
WBGT (°C)	湿度 (°C)	WBGT (°C)	湿度 (°C)
31	27	35	27
28	24	31	24
25	21	28	21
21	18	24	18

1) 環境条件の評価には暑さ指数(WBGT)がましい。
2) 乾球温度を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。

8月のサッカー(屋外)中の熱さ指数(WBGT)週間へ

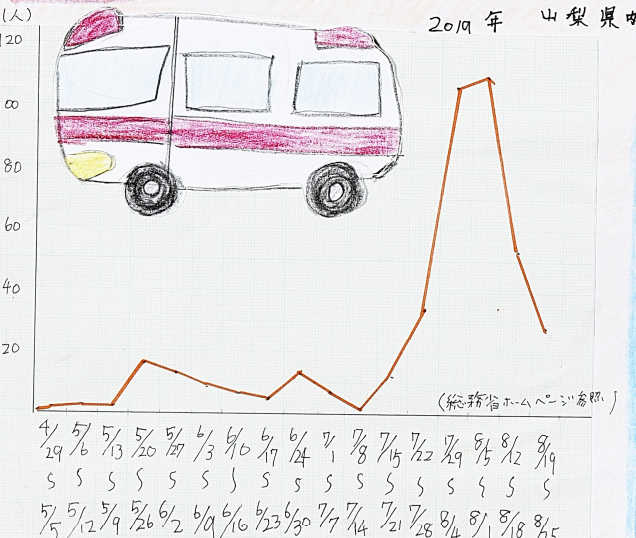


日中8月のサッカー中のWBGTは、28~34.8℃で、おだいうんづは、さけなけろは"ならない温度"です。日本サッカー協会でも28℃以上の時には、飲水タイムをとったCooling Breakをとるようにとされています。

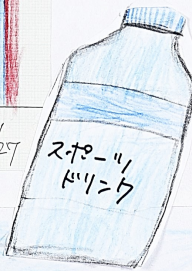
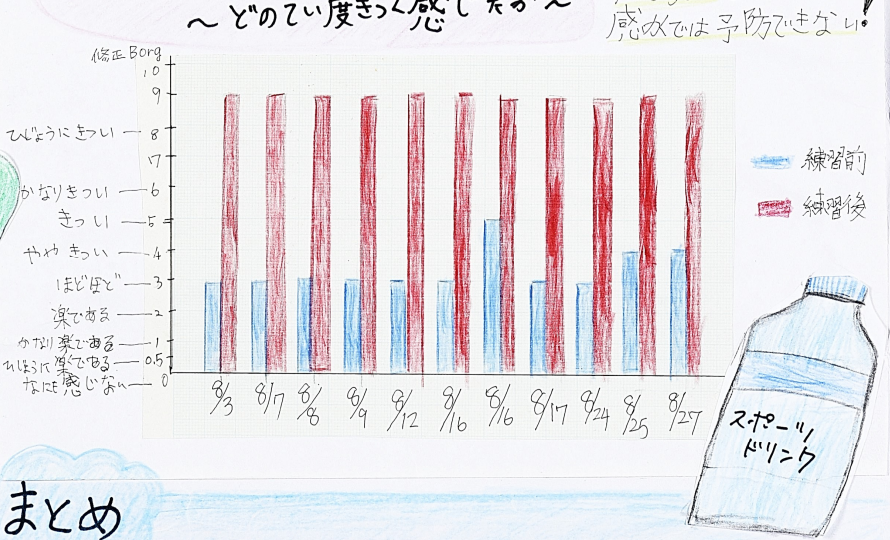
じ、さいに、ぼくたちも飲水タイムをとったり氷で体をひやしたりしています。



熱中症により救急おん送された人数



練習前後のBorg scale



まとめ

熱中症は、自分の体調を感かくてみているだけでは、分からないと言ひょうすることが分かりました。天気予報の湿度たけでなく、湿度が高ひ時は、より注意したほうがおさそうです。かんきょう省か出しているおすくWBGTを調べてしっかりとけんひしたほうがおさそうです。おみんや食事などおとのえて熱中症にかからないようにしたいと思ひます。