

## 令和2年度 千葉県高等学校ヨット競技代替大会 要項

- 1 主催 千葉県セーリング連盟
- 2 後援 千葉県教育委員会（申請中）
- 3 趣旨 高校生の心身の健全な育成と高校スポーツの振興ならびに競技力の向上を図ると同時に、選手相互の親睦を深める。また、新型コロナウイルス感染症の全国的な感染拡大により、開催が中止となった全国高等学校総合体育大会の代替大会及び、3年生が部活動の成果を発揮できる場とする。
- 4 期日 令和2年9月19日（土）、20日（日） 2日間
- 5 会場 千葉市 稲毛ヨットハーバー  
(<http://chibacity.spo-sin.or.jp/shisetu/yacht-top.html>)  
〒261-0012 千葉市美浜区磯辺 2-8-1 Tel. 043-279-1160  
(JR 京葉線検見川浜駅下車 海浜交通バス約10分)
- 6 参加資格 ○千葉県内の高等学校に通う生徒であり、在学する学校長の承認を得ている者。  
○年齢は令和2年4月1日現在、19歳未満の者。  
○令和2年度日本セーリング連盟会員登録を完了している者。  
○大会要項を遵守し、大会申し合わせ事項等に従うとともに、大会の円滑な運営に協力すること。  
○大会参加に際しては、万一の事故の発生に備えて傷害・賠償責任保険に加入しておくなど、万全の事故対策を講じておくこと。  
○「セーリング再開時のガイドライン」（日本セーリング連盟発行）と「熱中症は予防が大事」（政府広報オンライン発行）の文書を事前に読んでおくこと。また、「健康確認カードを9月19日（土）の受付時に提出すること（20日（日）のみの参加選手は、20日の出艇までに大会受付へ提出）。また、出艇申告の際、当日朝の体温を事前に各自検温しておき記入すること。
- 7 競技種目 ●ダブルハンダー級  
※艇種は420級かFJ級を使用すること。  
●シングルハンダー級  
※艇種はレーザーラジアル級かシーホッパーSR級を使用すること。
- 8 競技規則 ○本大会は、「2017-2020 セーリング競技規則」（以下「競技規則」という）、「2017-2020 セーリング装備規則」、日本セーリング連盟規程、国際420クラス規則、国際FJクラス規則、シーホッパークラスルール、レーザークラスルール、帆走指示書および本大会要項を適用する。  
○競技規則87にもとづき、国際FJクラス規則24th MAY 2010を国際FJクラス規則2004に変更する。  
○帆走指示書は、大会陸上本部にて、受付時に入手することができる。  
○本大会は、国際FJクラス規則C.4.1によりカテゴリーCが適用される。  
○競技規則付則Dは適用されない。  
○競技規則付則Pを適用する。
- 9 競技方法 ○9月19日と20日の成績でそれぞれ表彰を実施し、2日間通しての成績の表彰は行わない。  
○ダブルハンダー級は420級とFJ級の2艇種で行う。また、シングルハンダー級は

レーザーラジアル級とシーホッパー級 SR の 2 艇種で行う。どちらの艇種で参加するかは、参加申込時に決定しなければならない。参加申込締め切り以降の艇種の変更は原則として認めない。

- ダブルハンダー級は 1 艇 4 名以内の選手登録とし、1 チームを構成する。チーム内でレースごとのスキッパー、クルーの分担は任意である。シングルハンダー級は 1 艇につき 1 名の選手登録とする。選手は複数の艇にまたがって登録することはできない。また、参加申込締め切り以降の選手登録の変更は原則として認めない。
- 同一のセール番号を複数の艇に使用することはできない。また、参加申込締め切り以降のセール番号の変更は原則認めない。
- 使用する艇は、各学校の所有艇または各学校の責任においてチャーターした艇とし、FJ 級は日本 FJ 協会公認艇でなければならない。
- 本大会は各種目とも 1 日につき 5 レースを予定する。天候その他の事情によりすべてのレースを消化できなかった場合、1 レースの完了をもって大会は成立する。

10 引 率 ○引率責任者は、引率期間中、選手のすべての行動に対し責任を負うものとする。

11 表 彰 ○ダブルハンダー級および、シングルハンダー級の各日 1 位には、それぞれ賞状とトロフィーを授与し、2 位と 3 位には賞状を授与する。

12 日 程

9 月 19 日 (土)	受付 (稲毛ヨットハーバー) :	08:10 ~
	開会式 (稲毛ヨットハーバー) :	09:30 ~
	監督・主将会議 :	開会式に引き続き
	最初のレースのスタート予告信号 (予定) :	10:30
	引き続きレース、表彰式 :	16:00 ~
9 月 20 日 (日)	その日の最初のレーススタート予告信号 :	09:30 (予定時刻)
	引き続きレース	
	表彰式 (稲毛ヨットハーバー) ;	15:00 ~

13 参加申込 ○所定用紙に必要事項を記入し、下記宛に申し込むこと。  
締め切りは、9 月 4 日 (金) 必着。

〒261-0003 千葉市美浜区高浜 3-1-1 千葉市立稲毛高等学校内 千葉県セーリング連盟 都澤 効 宛 Tel. 043-277-4400 Fax. 043-279-0565
--

※個人情報の取り扱いに関して

大会参加に際して提供される個人情報は本大会活動に利用するものとし、これ以外の目的に利用することはない。

- 14 その他
- 競技中の疾病、傷害などに対する応急処置は主催者が行うが、その後の責任は負わない。万一の事故の発生に備えて傷害保険に加入しておくなど万全の事故対策を講じておくこと。参加者は、健康保険証 (コピー可) を持参すること。
  - 選手は、国際 420 クラス規則 C.3.1 および国際 FJ クラス規則 C.3.1(a)に記載された最低基準を満たす適正なライフジャケットを用意すること。なお、膨張式救命胴衣の使用は禁止する。
  - すべての種目において、各クラス規則で規定されている搭載備品を用意すること。
  - 今大会は、感染症防止の観点から無観客大会として実施する。大会期間中に選手および大会関係者に対して不要な接触がないよう、引率責任者は周知すること。



## セーリング競技に関わる大会等再開時のガイドライン

公益財団法人日本セーリング連盟

2020.6.10

### はじめに

思い出してください。2020年初、日本には、たった数名の新型コロナウイルス感染者しか、いなかったことを。

その数名から、爆発的な広がりを見せ、多数の死者を出し、社会機能は止まり、経済は停滞し、スポーツ活動は完全な停止を余儀なくされ、オリンピックすら延期されました。

幸い、徹底的な感染防御により、新規感染者数を一日あたり数十名程度まで減らすことに成功し、スポーツ活動も少しずつ再開できるようになりました。

さて、もう一度、思い出してください。今の状況は、2020年初と、まったく変わっていないのです！我々は、感染を防ぐことができるワクチンも、感染者を速やかに治療できる薬も、手に入れていません。手洗い、マスク、3つの密の回避など、感染防御は、我々が手にした、唯一の、そして有効な、新型コロナウイルスへの対抗手段なのです。

人々が感染防御を忘れた途端、2020年前半と同じ、爆発的な感染のひろがりが見られるでしょう。

感染症が、人から人にうつる病気である以上、あなたの健康にあなたが責任を持つだけでは、ありません。あなたは、他の人全員、社会全体の健康に対して、責任があるのです。セーリング競技が、そしてスポーツ全体が、社会にたいして、同様の責任を負っています。

もし、感染対策を怠り、新たなクラスター、感染爆発の発生日が、セーリング競技だったとしたら、セーラーやその家族が、命を落とすかも知れません。セーリング競技にたいし、社会やメディアは、どんな反応をするでしょうか？ スポーツ全体への影響は、どうでしょう？

本ガイドラインは、新型コロナウイルス対策に関するスポーツ庁、日本スポーツ協会から示された各種の指針や、感染症対策専門家会議での状況分析や提言を踏まえて、セーリング競技における大会・教室・講習会・研修会・練習会等（以下、イベントという）再開に当たっての基準と再開後の開催時における感染拡大予防のための留意点について、日本セーリング連盟がまとめたものです。

セーリングに関係する全員が新型コロナウイルスの感染経路を十分に理解し、国や都道府県、関係官庁の指針だけでなく、セーリング競技に特化したこのガイドラインも参考にして行動してください。

このガイドラインを読んで、人命を、社会を、セーリングを、あなたの手で守ってください。

## 目次

- 1 セーリング競技大会等の再開に当たっての基準…………… P3
  - (1) 新型コロナウイルスの感染経路
  - (2) セーリング競技における感染リスクと注意事項
  - (3) セーリング競技に関わる活動実施の基本的対応について
  - (4) 活動再開における基本的な実施判断基準について
  
- 2 セーリング競技大会、講習会、研修会の開催・実施時における留意点…………… P4
  - (1) 大会等の参加募集時の対応
  - (2) 当日の参加受付時の留意事項
  - (3) 大会参加者への対応
  - (4) 大会等の主催者が準備・配慮すべき事項
  - (5) その他の留意事項

## 1 セーリング競技大会等の再開に当たっての基準

セーリング競技大会等の再開に当たっては、改正基本的対処方針、専門家会議提言等を踏まえ、感染経路、リスクと注意事項を十分理解した上で、基本的対応や実施判断基準に基づき、対応することが適当です。なお、当該セーリング競技大会等が開催される都道府県の方針に従うことが大前提であり、開催や実施の判断に迷われた際は、開催地や施設が所在する都道府県のスポーツ主管課や衛生部局等への御相談をお願いします。

### (1) 新型コロナウイルスの感染経路の確認

新型コロナウイルスの感染は以下の3つの経路で生じることが知られています。

#### ○ 飛沫感染（咳やくしゃみ、おしゃべりによる感染）

咳やくしゃみにより、ウイルスを含む唾液や鼻汁などの水滴が飛散し、他の人がそれを吸い込む事で感染します。会話であっても、唾液の飛散により感染することに注意が必要です。風のないところでは、飛沫は最大 1.5m 程度しか飛ばないので、飛沫感染を防ぐためには、2m 程度の距離を空ける必要があります。風がある場合の風下方向や、風がなくても自分が動いている場合の後方には、10m 以上の距離まで、飛沫が飛ぶ可能性が指摘されています。

#### ○ 接触感染（手で触れることによる感染）

咳やくしゃみ、おしゃべりによって排出されたウイルスが付着した場所を、他の人が手で触り、その手で口や鼻や食べ物を触る事で、ウイルスが侵入し、感染します。物体の表面に付着したウイルスは、最大で数日に渡って生き続けます。自分がしているマスク表面には他の人が排出したウイルスが、裏面には自分が排出したウイルスが付着している可能性があります。接触感染を防ぐには、汚染されている可能性のある場所に触れた後、また目や鼻や口や食べ物を触る前に、正しい手洗い、または手指消毒する必要があります。

#### ○ エアロゾル感染（空気中に浮遊する非常に小さな粒子の飛沫による感染）

咳やくしゃみ、おしゃべりによってウイルスが排出され、それが非常に小さな粒子の場合、地面に落下せず、空気中に漂い続ける事があります。この場合、ウイルスは空気の流れにのって、遠くまで到達します。しかし、密閉空間でなければ、浮遊するウイルスは拡散してしまい、感染力を失うと考えられています。屋外や、室内でも十分に換気を行えば、コロナウイルスのエアロゾル感染を防ぐことができます。

### (2) セーリング競技における感染リスクと注意事項

セーリングの競技中は、基本的に屋外で、しかも風の流れのある海上で継続して帆走するため、選手に3つの密を作る可能性は他競技に比べると低い競技です。そのため、関係者への対策は、会場に到着まで、および陸上での対応が中心となりますが、一人乗りを除く多くの艇種で、飛沫感染防止のために必要な、乗員同士の 2m 以上の距離を保ち続けられないことを考えると、セーリング中も注意は必要です。

### (3) セーリング競技に関わる活動実施の基本的対応について

社会経済活動の再開の目安を基準に、「新しい生活様式」定着までの移行期間およびその後の期間を経て、下記のとおり段階的に緩和していくことを原則とします。詳細は、5月25日に内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室長より発信された「移行期間における都道府県の対応について」をご参照ください。 URL [https://corona.go.jp/news/pdf/ikoukikan\\_taiou\\_0525.pdf](https://corona.go.jp/news/pdf/ikoukikan_taiou_0525.pdf)

移行期間中：7月末までの間、3週間間隔を目安にステップ1から、ステップ3まで段階的に開催制限を緩和する。埼玉、千葉、東京、神奈川、北海道との県をまたぐ移動は慎重に  
移行期間後：8月1日を目途に、3つの密の回避を継続しながら、移動の制限をなくす。

なお段階的な移行期間において、上記開催制限以下の規模であっても、イベントを計画・実施の際は次の項目について十分に検討のうえ対応してください。

- ① クラスタが発生するおそれがある大会や講習会・研修会については、引き続き、都道府県知事からの自粛要請等に基づいて適切に対応してください。
- ② 感染リスクへの対応が整わない場合は中止または延期するなど、慎重に対応してください。
- ③ 当面の間、急激な感染拡大への備えと、3つの密（密閉、密集、密接）を徹底的に回避するための対策など、適切な感染防止対策を講じることが必要です。ソーシャルディスタンスの確保（できるだけ2m以上）、換気や手洗い・うがいの徹底とともに、手指などで接触するもの（ボール・器具・ドアノブ・テーブル・椅子等）については定期的な消毒をお願いします。

### (4) 活動再開における基本的な実施判断基準について

- ① 当面の間、屋内を利用する多くの人数（目安として50人以上）が集合するイベントについては、感染リスクへの対応が整わない場合は中止、延期するなど、都道府県知事からの要請等に基づき、慎重に対応してください。
- ② 屋外でのイベントについては、各都道府県知事のイベント開催制限の方針に反しない形であれば、適切な感染防止対策を講じたうえで、それらのリスクの判断を行い、感染拡大のリスクの低い活動については注意をしながら実施することができます。実施においては参加人数や固有名詞、連絡先などを把握した上で開催してください。

## 2 セーリングイベントの開催・実施時における留意点

### (1) 大会等の参加募集時の対応

大会等の主催者は、参加募集に際し、感染拡大の防止のために参加者が遵守すべき事項を明確にして、協力を求めてください。参加者の安全を確保するため、これを遵守できない参加者には大会等への参加を取り消したり、途中退場を求めたりすることがあり得ることを周知することが必要です。なお大会等の主催者が参加者に求める感染拡大防止のための措置として、以下が挙げられます。

- ① 以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせる（大会当日に書面で確認を行う）  
ア 体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）

イ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合

ウ 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

- ② マスクを持参すること（参加受付時や着替え時等の競技を行っていない際や会話をする際にはマスクを着用すること）
- ③ こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒の実施
- ③ 他の参加者、主催者スタッフ等との距離を確保すること（できるだけ2m以上／障がい者の誘導や介助を行う場合を除く）
- ④ 大会開催中は大きな声での会話、応援等をしないこと
- ⑤ 感染拡大防止のために主催者が決めたその他の措置を遵守し、主催者の指示に従うこと
- ⑥ 大会終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること

## (2) 当日の参加受付時の留意事項

セーリングイベントの主催者は、施設管理者とも事前協議の上、イベント当日の受付時に参加者が密になることへの防止や、安全にイベントを開催・実施するため、以下に配慮して受付事務を行うことが必要です。

- ① 受付窓口には、手指消毒剤を設置すること。
- ② 発熱や軽度であっても咳・咽頭痛などの症状がある人は入場しないように呼び掛けること。  
（状況によっては、発熱者を体温計などで特定し入場を制限することもある。）
- ③ 人と人が対面する場所は、アクリル板、透明ビニールカーテンなどで遮蔽すること。
- ④ 参加者が距離をおいて並べるように目印の設置等を行うこと。
- ⑤ 受付を行うスタッフには、マスクを着用させること。
- ⑥ インターネットやスマートフォンを使った電子的な受付の一層の普及を図り、受付場所での書面の記入や現金の授受等を避けるようにすること。
- ⑦ イベント前日までにできるだけ受付を済ませ、当日の受付での混雑を極力避けること。

## (3) 大会参加者（含むスタッフ、運営関係者）への対応

### 1) 書類による体調の確認 と当日の検温

- ① 参加チーム代表者には大会当日、以下の事項を記載した書面の作成・提出を依頼してください。全員の氏名、年齢と代表者の住所、連絡先（電話番号）※個人情報の取り扱いに留意
- ② 大会当日の検温（全員分）
- ③ 大会前2週間における以下の事項の有無（全員分）
  - ア 平熱を超える発熱
  - イ 咳（せき）、のどの痛みなど風邪の症状、嗅覚や味覚の異常
  - ウ 体が重く感じる（だるさ、倦怠感）、疲れやすい、息苦しい（呼吸困難）等
  - エ 新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触の有無
  - オ 同居家族や身近な知人の中で感染が疑われる方の有無
  - カ 過去 14 日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等

への 渡航又は当該在住者との濃厚接触の有無

## 2) PCR 検査などの事前検査

大規模大会においては、大会会場入場前に PCR 検査や類似した検査を行い、陰性反応であることを参加の条件にすることが検討されるべきである。ただし、この実現のためには、大会を主催するスポーツ団体などが、国や自治体、医療機関などに積極的に働きかけ、検査の協力、支援体制を確立することが必要である。

## 3) マスク等の準備

セーリングイベント主催者は、参加者にマスクを準備するよう依頼してください（(1) —②）。マスクの着用は参加者等の判断による（※）ものとしますが、参加受付、着替え、表彰式等の直接競技を行っていない間（陸上）は、マスクの着用を求めることとします。

※役員や競技補助員の試合中におけるマスクの着用については、主催者側で柔軟に対応ください。

## 4) セーリングイベント参加前後の留意事項

セーリングイベントに参加する個人や団体は、イベントの前後のミーティングや懇親会等においても、3つの密を避けること、会話時にマスクを着用するなどの感染対策に十分に配慮することが求められます。

## (4) 大会等の主催者が準備・配慮すべき事項

大会で使用する施設についても、事前に施設管理者と十分協議をして、準備や対応を行ってください。

### 1) 宿泊/交通手段

国際大会や全国大会では、配宿や駐車場確保など、できるだけ3つの密を避けるための情報提供をしてください。

### 2) 更衣室、休憩・待機スペース

更衣室、休憩・待機スペースは感染リスクが比較的高いと考えられることに留意することが必要です。セーリングイベントの主催者は、運動・スポーツを行うための服装に着替える更衣室や、一時的な休息をするための休憩スペース、参加者等が参加前の確認を受ける待機スペース（招集場所）について、以下に配慮して準備することが求められます。

① 広さにはゆとりを持たせ、他の参加者と密になることを避ける

② ゆとりを持たせることが難しい場合は、一度に入室する参加者の数を制限する等の措置を講じる

③ 室内又はスペース内で複数の参加者が触れると考えられる場所（ドアノブ、ロッカーの取手、テーブル、椅子等）については、こまめに消毒する

④ 換気扇を常に回す、換気用の小窓を開ける等、換気に配慮する

### 3) トイレ・手洗い場所

洗面所（トイレ）は感染リスクが比較的高いと考えられるため、大会等の主催者は、以下に配慮して管理することが求められます。また参加者がイベント開催・実施の間に手洗い・うがいをこまめに行えるよう、以下に配慮して手洗い場所を確保することが必要です。

① トイレ内の複数の参加者が触れると考えられる場所（ドアノブ、水洗トイレのレバー等）については、こまめに消毒する

② トイレの蓋を閉めて汚物を流すよう表示する

- ③ 手洗い場には石鹸（ポンプ型が望ましい）を用意する
- ④ 「手洗いは30秒以上」等の掲示をする
- ⑤ 可能な範囲で、手を拭くための使い捨てペーパータオルを用意する（参加者にマイタオルの持参を求めてもよい。布タオルや手指を乾燥させる設備は使用しないようにする）
- ⑥ 手洗いが難しい場合は、アルコール等の手指消毒剤を用意する

#### 4) 飲食物の提供時

セーリングイベントの主催者は、参加者が、できるだけ各自で用意することを促してください。飲食物を参加者に提供する場合、感染経路を意識した提供方法を検討ください。食べ回しやのみ回しなどが発生する可能性のあることは控えてください。

#### 5) 運営スタッフの体調確認

参加チームのみならず、運営に関わるすべてのスタッフの検温を実施し、(3)-1)-③と同様の確認を行うことが求められます。運営リストにはない関係来場者などを正確に把握し、全員分の体調確認も徹底するよう努めてください。

#### 6) 式典等、運営の簡略化

開・閉会式、表彰式などは、できるだけ簡略化を検討いただきたい。実施する場合には、参加者が密になる状態を避けるため、屋外実施、式典参加者数の削減、時間短縮、オンライン形式やビデオメッセージの活用など、必要性に応じながらも柔軟な対応が求められます。

#### 7) 観客の管理

セーリングイベントに応援者や観客も来場を許可する場合には、観客同士が密な状態とならないよう、必要に応じ、あらかじめ観客数を制限するなどの対応をとることを検討ください。また、大声での声援を送らないことや会話を控えること、会話をする場合にはマスクを着用すること等の留意事項を周知することが必要です。

#### 8) ゴミの廃棄

水、唾液などが付いたマスクや食事ごみは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、ゴミを回収する人は、マスクや手袋を着用することが求められます。また、マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸と流水で手を洗い、手指消毒することが必要です。また、飲みきれなかったドリンク等を陸上に捨てない事も必要です。

### (5) その他の留意事項

大会の主催者は、万が一感染が発生した場合に備え、個人情報の取扱いに十分注意しながら、大会当日に参加者より提出を求めた書面（上記(3)1)）について、保存期間（少なくとも1か月以上）を定めて保存しておくことが必要です。また、大会終了後に、参加者から新型コロナウイルス感染症を発症したとの報告があった場合や地域の生活圏において感染拡大の可能性が報告された場合の対応方針について、開催自治体の衛生部局とあらかじめ検討しておくことが必要です。

以上

このガイドラインは、「今時点」のものであり、今後、医科学の研究開発が進むなどにより「新たなガイドライン」が出ることを期待しています。

# 熱中症は予防が大事！

熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。小さな子どもや高齢者、病気の方などは特に熱中症になりやすいため注意が必要です。熱中症にならないために、新型コロナウイルス感染防止のための「3密」を避けつつ、十分な対策を行いましょう。

## 1. 気温や湿度が高い日は熱中症の発症数が急増

熱中症は、毎年7月から8月に多く発生しています。特に梅雨明けの蒸し暑く、急に暑くなる7月には、体が暑さに慣れていないため、例年熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。私たちの体は、血管を広げて外気に体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、気温が高いと体内の熱は放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しませ

ん。

熱中症は、周りの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないなどが原因で起こります。

日最高気温が30度を超えるあたりから熱中症による死亡が増え始め、その後気温が高くなるにしたがって死亡率が急激に上昇します。また、熱中症は、気温が高い場合だけでなく、湿度が高い場合や、風が弱い、日差しが強いなどの環境でも起こりやすくなります。近年、地球温暖化や大都市のヒートアイランド現象により、熱中症の危険性は高まってきています。特に、小さい子ども、高齢者、体調不良の人、肥満の人、ふだんから運動をしていない人などは熱中症になりやすいので注意が必要です。

## 2. 熱中症は予防が大切

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」が大切です。一方で、新型コロナウイルスの感染を防ぐために、「身体的距離の確保」「マスクの着用」「3密（密集、密接、密閉）を避ける」といった「新たな生活様式」を実践することも求められています。新たな生活様式の中で、熱中症を予防するために、次のようなことに気をつけましょう。

### (1) 暑さを避けましょう

- ・ 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって喚起を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・ 外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動を。
- ・ 涼しい服装を心がけ、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ・ 少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分を補給する。

### (2) 適宜マスクをはずしましょう

- ・ 気温・湿度の高い中でのマスクをすると熱中症のリスクが高くなるため注意が必要です。
- ・ 屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。
- ・ マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩を。



イラスト：厚生労働省・環境省制作リーフレット「令和2年度の熱中症予防行動」より

### (3) こまめに水分を補給しましょう

- ・ のどが渇く前に、こまめに水分を補給する（目安は1日あたり1.2リットル）。
- ・ たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給。



### (4) 日ごろから健康管理をしましょう

- ・ 日ごろから体温測定や健康チェックをしましょう。
- ・ 体調が悪く感じたときは、無理せず自宅で静養を。

### (5) 暑さに備えた体づくりをする

- ・ 暑くなり始めの時期から、適度に運動を。
- ・ 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で行いましょう。
- ・ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行い、身体が暑さに慣れるようにしましょう。

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。前の晩に深酒をしたり、朝食を抜いたりした状態で暑い環境に行くのは避けましょう。

風邪などで発熱している人や下痢などで脱水症状（※）の人、小さい子どもや高齢者、肥満の人、心肺機能や腎機能が低下している人などは熱中症を起こしやすいので、暑い場所での運動や作業を考慮する必要があります。

※脱水症状とは、発熱や下痢・おう吐、運動などによる激しい発汗などにより、体内の水分や塩分が大量に失われた状態のことです。脱水症状になると、頭痛やめまい、倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識を失うこともあります。

## 4. 熱中症の症状が現われたら、まずは涼しい場所へ移動

では、具体的に、熱中症になるとどのような症状が現れるのでしょうか。日本救急医学会（熱中症に関する委員会）では、熱中症の症状を、重症度によってI度からIII度までの三つに区分することを推奨しています。熱中症は急速に症状が進行し、重症化しますので、軽症の段階で早めに異常に気づき、応急処置をすることが重要です。

分類	重症度	主な症状
I度	軽症 現場での応急処置が可能	めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）、大量の発汗
II度	中等症 病院への搬送が必要	頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐 力が入らない、体がぐったりする（熱疲労、熱疲労）
III度	重症 入院・集中治療の必要	意識がなくなる、けいれん、歩けない、刺激への反応がおかしい、高体温（熱射病）

#### ◆熱中症が疑われる人を見かけたときは

- すぐに風通しのいい日陰やクーラーなどが効いている室内など涼しい場所へ移す
- 衣服をゆるめたり、体に水をかけたり、またぬれタオルをあてて扇いだりするなどして、体から熱を放散させ冷やす
- 冷たい水を与え、たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩あめなどにより、塩分も補給する
- 自分の力で水分の摂取ができない場合や、意識障害が見られる場合は、症状が重くなっているため、すぐに病院に搬送する

5. 気象庁の「高温注意情報」や環境省の「暑さ指数」の情報などを参考に、熱中症への十分な対策を熱中症の予防に役立ててもらうため、気象庁では、「高温注意情報」を発表しています。高温注意情報は、最高気温が概ね 35 度（※1）以上になることが予想される場合に、熱中症への注意を呼びかけるもので、前日夕方の午後 5 時頃、当日朝の午前 5 時から夕方午後 5 時頃までの間に発表されます。また、年間を通じて、概ね 30 度（※2）以上になることが予想されたときには、「天気概況」でも熱中症への注意を呼びかけています。

高温注意情報などの熱中症への注意の呼びかけは、テレビやラジオの天気予報のほか、気象庁ウェブサイトで知ることができます。[気象庁ウェブサイト](#)では、高温注意情報が発表されていないときでも、翌日または当日の予想気温を毎日グラフで表示しています。

さらに、翌日または当日の最高・最低気温の分布の予想をきめ細かく地図に示した [「最高・最低気温分布予想図」](#)も提供されていますので、熱中症対策に役立ててください。

他にも、気象庁では、向こう 1 週間以内で高温が 2 日以上続くことが予想される場合には、数日前から「高温に関する気象情報」を、さらに、5 日後～14 日後までの 7 日間平均気温がかなり高いことが予想される場合には、「異常天候早期警戒情報」を発表します。これらの情報も活用し、暑さから身を守りましょう。

#### 熱中症への注意を呼びかける気象情報

	発表時期	概要
高温注意情報	夕方 1 回	翌日の最高気温が概ね 35 度以上（※1）になることが予想される場合に、北海道、沖縄県、または都府県をまとめた地方ごとに発表
	午後 5 時頃 午前 5 時頃から 午後 5 時頃まで	当日の最高気温が概ね 35 度以上（※1）になることが予想される場合に、都府県または北海道と沖縄県は細分した地域ごとに発表
天気概況	午前 5 時頃から 午後 5 時頃まで	年を通じて、当日の最高気温が概ね 30 度以上（※2）になることが予想される場合に、熱中症への注意を呼びかけるコメントを記載
高温に関する気象情報	随時	向こう 1 週間以内で、高温注意情報が発表されるような気象状況が 2 日以上続くと予想される場合に発表
異常天候早期警戒情報	原則月曜日または 木曜日の午後 2 時 30 分	高温に関する異常天候早期警戒情報が発表され、さらに 7 日間平均気温が概ね 28 度（※3）を超える確率が 30%以上と予想される場合に、熱中症に対する注意を呼びかけるコメントを記載

※1： 北海道の宗谷地方では最高気温が 31 度以上、それ以外の北海道と青森県、宮城県、沖縄県では 33 度以上

※2： 北海道の宗谷地方では 28 度以上、それ以外の北海道と都府県では 30 度以上

※3： 北海道地方では 24 度、東北地方では 26 度、北陸地方では 27 度

また、環境省では熱中症を未然に防止するため、環境省熱中症予防情報サイトにおいて、熱中症へのかかりやすさを示す「暑さ指数 (WBGT)」の情報提供を行っています。暑さ指数とは、気温だけでなく、湿度、日射などからの熱についても取り入れた指標で、労働環境や運動環境の指針として ISO などで規格化されているものです。同サイトにおいては、全国約 840 地点において、当日、翌日、翌々日の 3 時間毎の暑さ指数の予報値及び現在の暑さ指数の値を情報提供しており、その値によって、「危険」「嚴重

警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」という 5 段階に分けることで、熱中症の注意喚起を行っています。これらの情報も活用し、暑さから身を守りましょう。さらに、同サイトの暑さ指数の情報を、民間のメール配信サービス（無料）でお知らせしていますのでご活用ください。詳細な情報については[環境省「熱中症予防情報サイト」](#)でも紹介しています。

さらに、現在、環境省と気象庁では、熱中症の危険性が極めて高くなる暑熱環境が予測される場合に、特に熱中症予防行動を促すことを目的として「熱中症警戒アラート（試行）」（以下、アラート）を新たに設立することを検討しています。令和 2 年度夏（7～10 月）は関東甲信地方の 1 都 8 県（東京都、茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、神奈川県、山梨県、長野県）で「高温注意情報」の発表基準を暑さ指数に換えて先行的に実施し（関東甲信地方以外については従来の気温を基準とした高温注意情報を継続）、その検証を踏まえ、令和 3 年度からは高温注意情報に代えて、新たな情報として全国で本格運用する予定になっていますので、今後はこのような情報もご活用ください。

<参考文献・・・政府広報オンライン「熱中症は予防が大事」>

# 健康観察カード

本健康チェックシートは、代替大会において新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、参加者の健康状態を確認することを目的としています。

本健康チェックシートに記入いただいた個人情報については、主催者が適切に取り扱い、大会参加選手の健康状態の把握、来場可否の判断及び必要な連絡がある場合にのみ利用します。また、個人情報保護法等の法令において認められる場合を除き、本人の同意を得ずに第三者に提供いたしません。ただし、行事会場で感染者またはその疑いのある者が発見した場合には、必要な範囲で保健所等に提供することがあります。

令和2年 月 日 ( )

## ◎基本情報

氏名  年齢 ( )	所属名
住所	電話番号 (未成年者は保護者電話番号も記載すること)

大会当日の体温

度 分

## ◎大会前2週間における健康状態 ※該当するものに「✓」を記入してください。

ア	平熱を超える発熱がない。	オ	身体が重く感じる、疲れやすい等がない。
イ	せき、のどの痛みなどの風邪症状がない。	カ	新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がない。
ウ	だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)がない。	キ	同居家族や身近な知人に感染が疑われる者がいない。
エ	嗅覚や味覚の異常がない。	ク	過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間が必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がない。

※生徒の場合(保護者 確認欄)

保護者氏名

印

※本健康チェックシートは、競技団体が1ヵ月以上保管すること。