

熱中症対策チェックリスト（2026総スポ競泳用）

所属（学校）名

氏名

大会前日・当日に確認しましょう！

☒ 【1】持ち物チェック（当日の準備）

持ち物	チェック欄
飲み物①（スポーツドリンク等）500ml以上	☐
飲み物②（水または麦茶等）500ml以上	☐
塩分補給用（塩タブレット／梅干し等）	☐
タオル（最低2枚）	☐
日よけ用帽子（移動・待機用）	☐
着替え（汗をかいた後の着替え）	☐
保冷剤・冷却シート・凍らせた飲料など	☐
うちわ・携帯扇風機	☐
体温調整できる薄手の上着（寒暖対応）	☐

☒ 【2】大会前日の準備

内容	チェック欄
早めに就寝	☐
水分をこまめに摂取（夕方以降も）	☐
朝食・夕食はしっかりと（糖分・塩分含む）	☐
出発前に体調チェック（熱・疲労・腹痛）	☐
前日までに大会案内を確認	☐

☒ 【3】保護者の皆様へ

- ・お子さまの体調に少しでも不安がある場合は、出場を控える判断をお願いします。
- ・大会運営側の放送や案内に従ってください。
- ・観戦中も日陰や屋内での休憩をこまめにしてください。
- ・親子で「体調変化はすぐ伝える」ルールを事前に確認してください。

※注意

熱中症は初期対応が最重要です。

「ちょっと変だな」「顔が赤い」「動きが鈍い」など、小さなサインでも即時対応しましょう！

○記入・記名の上、引率責任者に提出し、所属（学校）ごとの同意書に署名する。