

## 会場説明

### 車・バイク・自転車でお越しの方へ

- ・ 車は、北消防署の裏側に駐車してください。スタッフが誘導します。  
出入りは北消防署の正面からのみとします。  
(消防署裏の出入口は緊急車両用のため使用禁止です。)  
北消防署の駐車場には、手足の泥を落としてから入るようにして下さい。
- ・ 自転車・バイクは市民球場の駐車場内に駐輪場を設けています。
- ・ 大会会場から駐車場まで少し距離がありますので、水分やタオルは会場にお持ち下さい。
- ・ 車内に置かれた貴重品の管理は自己責任でお願いします。  
水分やタオルなどの荷物は、競技中のみ「競技者用の荷物置き場」(本部側のあぜ道に設置)をお使い下さい。なお、管理は自己責任でお願いします。

### 駐車できるスペースが限られています！！

なるべく、乗り合わせてお越し下さいますよう、ご協力お願いします。

### 観覧席について

- ・ 観覧は、本部テント横の観覧席で必ず行ってください。  
歩道や道路に面した、あぜ道などでの観覧は大変危険です。
- ・ 観覧席のフェンスは安全上のため、もたれかけないで下さい。

### 喫煙場所について

- ・ 喫煙は、市民球場の駐車場内の喫煙所をご利用下さい。(会場図 参照)  
ここ以外での喫煙は、全面禁止にしています！！

### 撮影について

- ・ 撮影は、必ず観覧席で行って下さい。  
他の観覧者の妨げにならないようにご協力下さい。
- ・ カメラなどの精密機械の管理に関しては、自己責任でお願いします。  
(昨年、カメラが水没する事故がありました。)

### 会場内での注意

- ・ 道路の横断や更衣室の利用などについては、スタッフの指示に従って下さい。
- ・ その他、放送や看板にて、施設利用上の注意を呼びかけます。大会運営にご協力いただきますよう、よろしく申し上げます。

## 熱中症・熱射病について ~こまめに水分補給をしましょう~

- ・ 以下のような症状があらわれた場合、熱中症の疑いがあります。  
すぐに涼しい環境で休憩をとり、救護テントまで来て下さい。

### 症状

#### めまい・失神

「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともあります。

#### 筋肉痛・筋肉の硬直

筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分(ナトリウムなど)の欠乏により生じます。これを“熱痙攣”と呼ぶこともあります。

#### 大量の発汗

### 症状

#### 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感

体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から“熱疲労”と言われていた状態です。

### 症状

#### 意識障害・けいれん・手足の運動障害

呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真直ぐ走れない・歩けないなど。

#### 高体温

体に触ると熱いという感触です。従来から“熱射病”や“重度の日射病”と言われていたものがこれに相当します。

## ~ 熱中症予防対策 ~

1. 涼しい服装をしましょう。
2. 水分及び塩分をこまめにとりましょう。  
喉が渇いてから飲むのではなく、早めに定期的に飲むようにしましょう。水分と塩分のバランスがよい、スポーツドリンクが効果的です。
3. 熱中症の前兆に注意しましょう。  
「顔色が悪くなる」「しゃがみこんでしまう」等の症状が現れた場合、早めに休憩をとるようにしましょう。また、めまい、頭痛、吐き気、嘔吐等の症状がある場合、即時に自己申告して下さい。
4. 日頃からの健康管理を大切にしましょう。  
睡眠不足、疲れている時などは熱中症になりやすいです。夜更かしをせずに規則正しい生活を送り、日々の体調管理を行うように心がけましょう。
5. 活動中に適度な休憩をとりましょう。  
途中で休憩を取るようにし、水分の補給や、頭を冷やす、顔を洗う等体温調節に努めましょう。