

## NEWS LETTER

## さっぽろジュニアアスリート公開研修会への協力

札幌市スポーツ協会による「さっぽろジュニアアスリート」事業に、本コンソーシアムはスポーツ医・科学の観点から協力・支援を継続的に実施しております。今回は、公開研修会「スポーツ栄養オンラインセミナー ～成長期はつよくなるチャンス～」の開催に協力させていただきました。

○ 日時：2025年11月11日(火) ○ 参加：小・中学生・保護者・指導者54名

スポーツ栄養士の蜂谷愛先生(天使大学)を講師としてご紹介し、成長期におけるスポーツ栄養の重要性についてご講演いただきました。当日は、スポーツに関わる小・中学生とその保護者・指導者の方々にご参加いただき、講義の中で出題されたクイズには子どもたちから多くの回答があがり、積極的に参加する姿が印象的でした。

## 北海道教育委員会 第2回北海道体力向上推進会議への支援

道内の児童生徒の体力・運動能力、運動習慣等の向上を目的とした北海道教育委員会主催の研修会議において、本コンソーシアム「医科学支援事業」の一環として、「熱中症事故の防止に向けて」をオンライン形式にて講演いたしました。

○ 日時：2025年11月21日(金) ○ 参加：小中学校の体育・保健体育科教員約60名

## &lt;熱中症事故防止のポイント&gt;

## ① 最高気温の推移

札幌(石狩地方) 日最高気温の各級数日数(日)

		25℃以上/夏日	30℃以上/真夏日	35℃以上/猛暑日
H27年 (2015)	5月	2	0	0
	6月	6	0	0
	7月	21	4	0
	8月	22	2	0
	9月	5	0	0
R7年 (2025)	5月	4	0	0
	6月	17	6	0
	7月	31	18	2
	8月	29	11	0
	9月	15	0	0

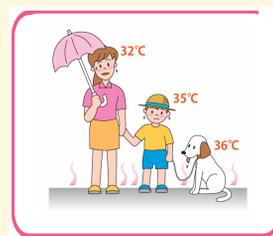
「国土交通省 気象庁『各種データ・資料』を参考に、HSMSCで作成」

10年前に比べて6月～8月の最高気温について、

- ・30℃以上の日が増えている
- ・35℃以上の日も記録されるようになった
- ・7月は毎日25℃以上であった

など、北海道も大変暑い環境に変化している。

## ② 身長による気温差



「環境省『熱中症 環境保健マニュアル2022』を参考に、HSMSCで作成」

暑さ対策は本格的に暑くなる前に1～2週間をかけて暑熱順化(汗をかくて熱に体を慣らす)が大切であり、昨今の北海道では5月末頃から始める必要がある。また、子どもは地面からの距離も近く、大人に比べて高温環境下にいることは留意すべき点である。

