

保護者様各位

～熱中症対策～

●みなとラグビースクール●

笑顔道整骨院グループ 東田 和可奈

日頃よりお世話になっております。笑顔道整骨院グループの東田です。

笑顔道整骨院グループは、みなとラグビースクールの医療サポートを担当させていただいております。下記内容はスポーツ中の熱中症を防ぐ為に、ご自宅で必ず行なっていただきたい項目となります。宜しくお願い致します。

【自宅での過ごし方】

6月下旬～10月上旬は、湿気や気温の関係により熱中症が起こりやすい季節となります。ご自宅で、練習前日や風邪などからの病み上がり時には十分に気を付けた生活が必要となります。熱中症を引き起こす要因として、

- ・ 不規則な睡眠（遅寝早起きなど）

→早寝早起き又はリズムの良い生活を心がけて下さい。

- ・ 食事バランスの乱れ（朝ごはんを食べない）

→できる限り3食（朝・昼・晩）食べるように心がけて下さい。

- ・ 病み上がりなどは体調に十分気を付けるように気を付けて下さい。

→体調が不安定な状態で炎天下での運動をすると熱中症になるリスクが高まります。体調が完全

に安定してから参加するようにして下さい。



関係者様各位

～熱中症対策～

●練習前後のお願い●

笑顔道整骨院グループ 東田 和可奈

日頃よりお世話になっております。笑顔道整骨院グループの東田です。

スポーツ中の熱中症を防ぐ為の、チェック項目をまとめさせていただきました。宜しく願い致します。

【練習前】

下記のチェック項目のご確認をお願い致します。

- 当日を含めて前3日程度に体調不良があったか
- 水分を各自持参しているか
- 食欲不振などはないか
- 朝ご飯を食べてから来たか
- 睡眠不足ではないか
- 下痢はしていないか

【練習中】

- ☑ 目眩・顔の異常なほてり・異常な発汗
- ☑ 身体のだるさ・筋肉痛・こむら返りがひどい
- ☑ 水分補給は全員できているか（必ず飲ませる）

気温 35℃以上 湿度 60%以上の場合は練習中止を検討

★気温・湿度に関わらず現場コーチやトレーナーの判断も加え、検討して下さい。

★気温や湿度は基準以下であっても選手の状態・状況に合わせて判断して下さい。

【練習後】

下記の管理は本人にお願いします。

- ☑ 体調に大きな変化が出ていないか
- ☑ 顔の発赤が異常ではないか
- ☑ 身体に異常な筋肉痛が出ていないか
- ☑ グラウンドを出る前に水分補給をしているか

体調不良などに関しては本人から必ずその都度、コーチに報告する習慣をつける

ようお願い致します。

【水分補給について】

基本的には、体内から発汗する際に体内の塩分も同時に出てしまいます。その為、本来であれば真夏の炎天下でのスポーツ活動中の水分補給は（水＋塩分）がベストですが校内の為、厳しい時には **15分～20分に1度程度**の水休憩をとるようにお願い致します。

水筒の持参OKの際には氷を多めに入れて頂くよう保護者様へお声掛けをお願い致します。

★特に子どもは、地面から身体の距離が近い為、大人よりも暑さを感じやすいので水分補給の頻度を高めにする事が重要になります。

【緊急時の対処方法】

- めまい・吐き気・痙攣・虚脱感などの熱中症を疑う症状のある場合

→反応に異常がなければその場での応急処置をすぐに行う。

(脇・後頭部・前頭部・鎖骨下などのアイシング及び涼しい場所へ移動)

→そのような症状が出た選手がいる場合、常時様子を見るようお願い致します。

- 反応に異常があり、嘔吐などの症状もある場合

→直ちに救急車を呼び、救急車が来るまでは上記の応急処置を行う。

★反応がない場合、窒息の恐れがありますので、無理に水を飲ませないようにして下さい。

真夏は特に、緊急時の対応として

- 涼しい部屋（23℃～25℃）の準備 →18℃などまで冷ましてしまうと身体の急激な変化

により体調が悪化する恐れがある為、注意。

- 親御さんからの体調不良時や病み上がり時の連絡強化。

など上記項目が重要になってきます。ご対応宜しくお願い致します。

【注意事項】

- ・前項の練習前中後のチェック内容をできる限り行うようお願い致します。
- ・気温 35℃以上の屋外でのスポーツ時は特に注意するようお願い致します。

→水分補給の間隔を短くし回数を増やすようにして下さい。

→次のメニューに進む際に、体調の確認を行うようにして下さい。

→散水可能なグラウンドはできる限り練習前に散水をするようにして下さい。

★万が一、熱中症があった場合は、周りの子供たちが集まってこないように声掛けをお願い致します。受け答え・気力で動いてしまうことも考えられる為です。

周りの子に合わせて動いてしまうと、突然失神や呼吸不全を起こすこともありますので十分注意をお願い致します。

みなとラグビースクール

●緊急時間診表●

月 日 () 時頃 問診担当者

①どのような症状ですか？→

②呼吸は正常ですか？→

③脈拍は正常ですか？→

④意識は正常ですか？→

⑤どこかに痛みはありますか？→

⑥体温は何℃ですか？→

⑦冷却は何分しましたか？→

②③④に異常があれば、直ちに救急要請を行ってください。