

平成27年4月1日

麻生ラグビースクール関係者各位

麻生ラグビースクール役員一同

麻生ラグビースクールにおける熱中症対策について

このことについて、高温多湿な季節を迎えるにあたって当スクールにおいても熱中症対策を下記のとおり実施することとしますので、各学年担当コーチ及び保護者等の関係者のご協力のうえ宜しくお願い申し上げます。

記

- 1 スクール活動参加前の発症予防対策（各家庭において）
 - (1) 十分な睡眠、規則的な食事の摂取及び水分補給
 - (2) 普段からできるだけ屋外で体を動かし、暑さに身体を慣らし、汗をかく習慣をつけさせましょう。
 - (3) 持参する補給水は、スポーツドリンク等の若干の塩分を含んだ物をお勧めします。
 - (4) 子供の体調に不調を感じた場合は、スクール活動に参加させない。
 - (5) 子供を練習及び試合に参加させる場合は、必ず朝食を採らせて下さい。
- 2 スクール活動中の発症予防対策
 - (1) 練習開始前に必ず水分補給させる。
 - (2) 最低20分に1回以上の休憩及び水分補給をさせる。
 - (3) 各コーチは、一人一人の子供たちを良く観察すること。少しでも異常を感じた場合は、直ちに練習を抜けさせ再確認して、練習の再開が可能か判断する。
 - (4) 熱中症発症の危険が高い気象状況と判断した場合は、練習内容を適宜変更するとともに、休憩時間を普段より多くとること。
- 3 発症を疑う症状が出た場合の対応
 - (1) 子供の症状をよく見て聞く（顔面蒼白、頭が痛い、気持ちが悪い、どこが痛い等）
 - (2) 日陰で水分補給させる。元気が無いようならば日陰で休憩させる。コーチまたは父兄に付いてもらい子供から目を離さないこと。
 - (3) 高熱、嘔吐、意識もうろう、血圧低下（まぶたの裏が白くなる）等の症状がある場合は、躊躇することなく救急車を要請しましょう。

- (4) 上記のような症状が出た場合は、首の両側、脇の下及び足の付け根を冷やし、体温を下げる努力をして救急車を待ちましょう。嘔吐する場合は、無理に水分補給はさせないこと。(脱水症状が悪化する可能性があるため)
- (5) 頭より足が高くなるように寝かせる。嘔吐がある場合は、横向きに寝かせる。
- (6) 関係者、観戦者等の中に医療従事者を探し、積極的に協力を要請すること。
- (7) 該当の子供には必ず付き添いを付け、目を離さないこと。
- (8) 近くに冷房の効いた建物または車等がある場合は、利用すること。

4 その他

- (1) 担当コーチは、保護者への連絡（経過説明と継続観察の依頼）
- (2) 必要によりスクール校長、安全対策委員及び協会への報告
- (3) 担当コーチは、保護者に練習参加の子供に牛乳パック等で作成した氷の持参をお願いしてください。
- (4) 各コーチは、熱中症の症状及び処置について情報収集し、応急対応の準備をしておくこと。