

一般社団法人鎌倉ラグビースクール  
安全運営方針・熱中症予防及び対応マニュアル

本マニュアルは、鎌倉ラグビースクール（以下、KRS）の安全運営方針に附属する熱中症予防及び対応マニュアルである。

1. 適用

環境省（「環境省熱中症予防情報サイト」）が発表する、暑さ指数（WBGT）の予測値が「警戒値 25℃以上」の時期を目安に適用する。

2. 予防

1) 自宅

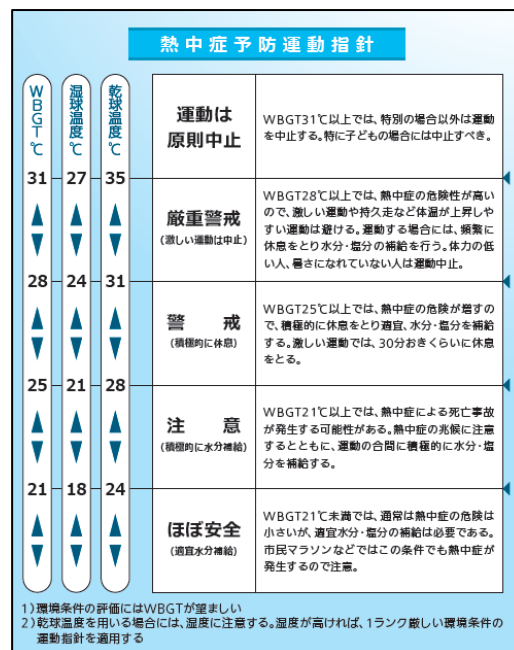
- ①前日の睡眠を十分とること。
- ②練習または試合当日は起床時から通常より水分を多目に摂らせること。その際に、子どもに対し口頭で水分摂取を指示するだけでなく、必ず摂取しているところを確認すること。
- ③体調がすぐれない場合は欠席させること。

2) 練習開始前

病気回復後やその他の理由で体力が十分でない生徒は必ず練習前にヘッドコーチに申し出ること。

3) 練習中

- ①安全担当コーチは当日の暑さ指数（WBGT）を「環境省熱中症予防情報サイト」（<http://www.wbgt.env.go.jp>）で調べる。
- ②練習開始前のミーティングでコーチ全員に上記の時間毎に予測される WBGT を伝達し、運動量と練習メニュー、休憩等について申し合わせをする。
- ③学年毎にテントを設置し生徒の休憩等に使用する。また、学年テントの中から熱中症ステーションテントを決め、コーチは熱中症指数モニターにより WBGT を毎時測定し記録する。測定及び記録は原則コーチが行うが、了承が得られた保護者に協力してもらうことは可とする。
- ④試合当日の予報値が警戒値（WBGT25℃以上）の場合は、相手チームと対応の協議を行う。
- ⑤警戒値（WBGT25℃以上）に入った場合は、全コーチに伝達し積極的に休憩を取るよう注意喚起を行う。
- ⑥嚴重警戒値（WBGT28℃以上）に入った場合は以下の表の通り、運動量や練習メニューを制限する。試合の場合はウォーターブレイクや休憩を取らせる。
- ⑦危険値（WBGT31℃以上）に入った場合は、活動をすべて中止する。



日本スポーツ協会 熱中症予防運動方針より

	暑さ指数(WBGT)		
	28℃以上	嚴重警戒値	31℃以上
練習	①15分に1回、5分程度日陰で休憩をとる。 ②ランニングやダッシュの繰り返し禁止。		活動中止
試合	①前半、後半で各1回以上、2分程度のウォーターブレイクをとる。その際、体を冷やす処置を行う。 ②終了後日陰で休憩をとる。		

⑧飲水は任意にとらせる。

⑨テントなど日陰で休憩させる際には、氷水で冷やしたタオル等により首や頭を冷やすか、頭に水をかける。

### 3. 発症時の対応

#### 1) 初期対応

①生徒から「**気持ちが悪い**」などの申告があった場合や、顔色が悪い、言動がおかしい生徒がいた場合は、**直ちにテントで休ませる**。

②「**気持ちが悪い**」は単に運動強度が要因と推測されるケースもあるが、申告があった場合は休ませる。

③テントで休ませた生徒へは**コーチが必ず付き添い看護（応急処置と見守り）**を行う。

④付き添い看護については原則コーチが行うが、ヘッドコーチの判断により保護者も可とする。ただし、症状が改善しない場合の病院への搬送や症状改善時の対応の判断はヘッドコーチが行うこと。

⑤熱中症が疑われる症状と判断した場合は、**先ず体温測定を行い、計測時刻と体温を記録する**。

#### 2) 応急処置

①体温上昇が認められる場合（体温が平熱より高いと推測）、めまい、立ちくらみ、筋肉痛の症状（「I度」）

・風通しの良い場所で、衣服を脱がし、脇の下、首を冷やす。

・スポーツ飲料か、もしくは経口補水液をこまめに飲ませます。

・**誰かが付いて見守ることが必要\*1**とされている。

\*1「保健指導リソースガイド」(<http://tokuteikenshin-hokensidou.jp/news/2015/004257.php>)

・体温が下がらない場合や症状が改善しない場合、さらに症状が悪化した場合は、**直ちに救急車を要請し病院へ搬送する**。

②体温上昇が認められない場合

・体温が平熱レベルと推測し、以下の症状がみられる場合は、**直ちに救急車を要請し病院へ搬送する**。

#### **頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下**

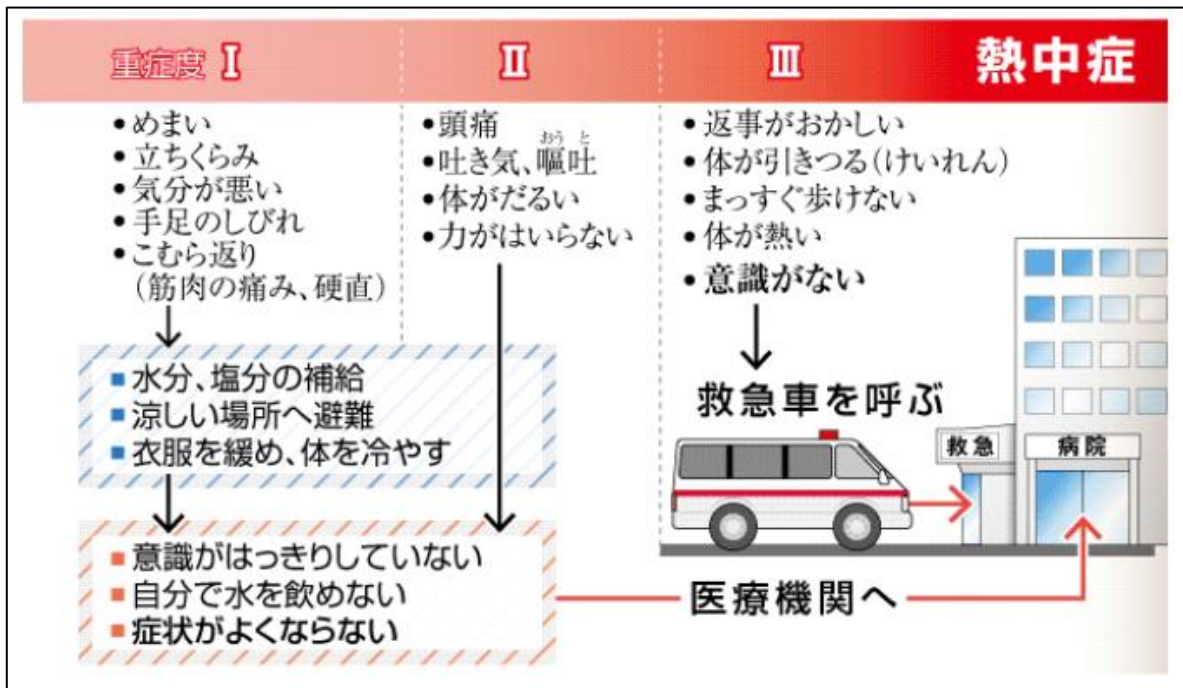
・これは「日本救急医学会熱中症分類 2015」に示された「II度」以上と判断した場合である。

・付き添ったコーチは、「II度」の症状がないか付き添って確認する。



日本救急医学会熱中症分類 2015（熱中症診療ガイドライン 2015 より）

(<http://www.kango-roo.com/sn/a/view/1539>)



朝日新聞 ホームページより

<http://www.asahi.com/special/saigaishi/mousho/>

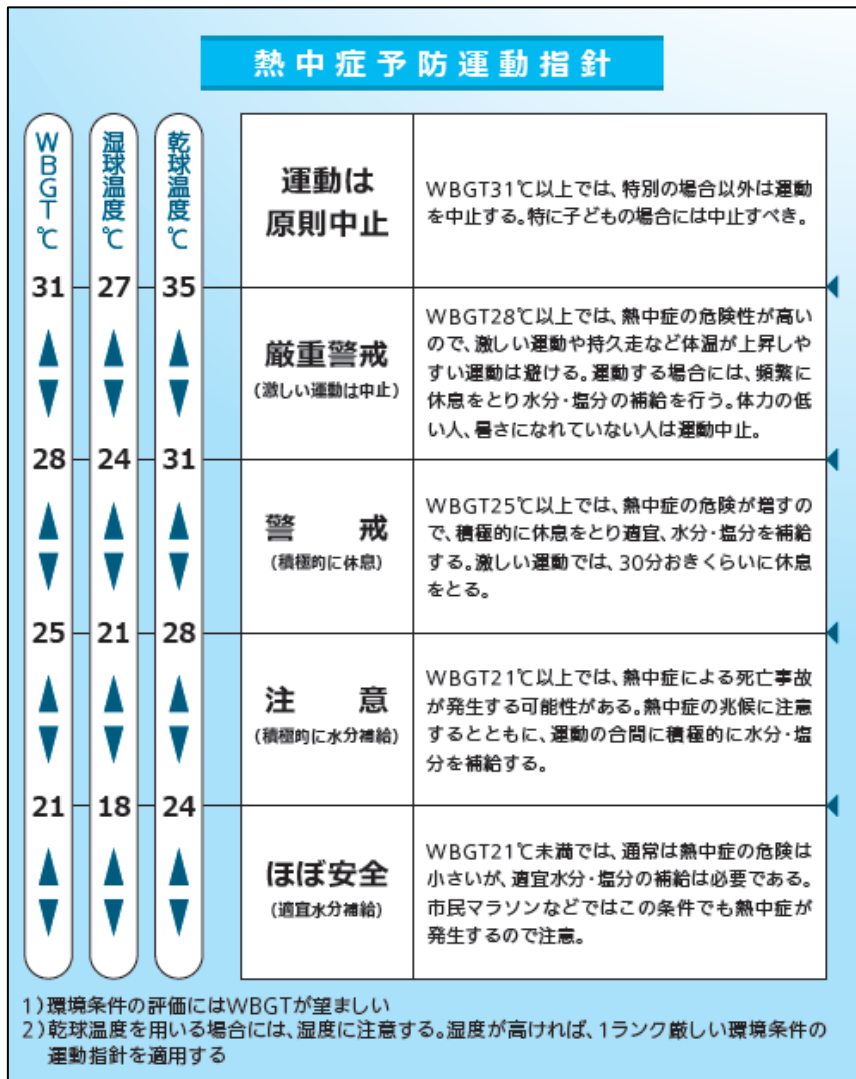
#### 4. 保護者へのお願い

- 睡眠不足や疲労が蓄積した状態での練習及び試合は、明らかに熱中症発症のリスクは高くなりますので、**自宅での体調管理**をお願いします。また、「暑さに慣れる」日常生活も大事です。
- 起床時から水分摂取を多目に行う「ウォーターローディング」\*2をお願いします。
- 「オーバートライージ」\*3の方針で、コーチと保護者との間で判断が分かれるケースでも、救急車を要請し病院へ搬送することがありますのでご承知ください。これは**保護者への事前連絡無し**に行います。
  - \*2：運動前に汗で失われる水分をあらかじめ補給し、運動中はもちろん運動後も、意識的・積極的にこまめに水分をとること
  - \*3：トライージの際に緊急度や重傷度を重く見積もること。

**【参考資料】**

①公益財団法人 日本スポーツ協会

「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より (<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/tabid523.html>)





以上

・初版 2018年4月15日