

鎌倉ラグビースクール

2013菅平台宿・熱中症発症予防管理規定

1. 熱中症管理策

1) 管理方法

- ①看護責任者は当日の**熱中症指数(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熱中症指数を伝達し、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。(前日夜に開催されるコーチミーティングでも可)
- ③看護班テントで熱中症指数モニターを使用し、熱中症指数を毎時測定し全コーチに伝達する。
- ④危険値(31℃以上)や嚴重警戒値(28℃以上)に入った場合や、予測されていた指数と大幅に異なる場合には以下の通り、運動量と練習メニュー、休憩等についてその都度申し合わせを行う。

	熱中症指数(WBGT)			
	28℃以上	嚴重警戒値	31℃以上	危険値
練習	①15分に1回、ウォーターブレイクをとる。 ②30分に1回、5分程度日陰で休憩をとる。		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。	
試合	前半、後半に各1回のウォーターブレイクをとる。		②前半、後半で各1回2分程度、タイムオフの状態 で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。 ①終了後日陰で休憩をとる。	

※飲水は任意にとらせる。

- ⑤試合の際は、学年ヘッドコーチは事前に相手チームに対し、KRSの熱中症対策を説明し了承を得る。

2) 体温計及び体調管理カード

「体調管理カード」により全生徒の体調管理を行う。

- ①合宿参加生徒全員に体温計を持参させる。体温計には必ず名前を付けさせること。
- ②学年看護コーチは初日のバス乗車前に、「直前健康チェック表」の提出時に、生徒の体温計を預かり保管する。
- ③学年看護コーチは生徒毎の「体調管理カード」により、体調管理を行う。

2. 熱中症発症予防策

1) 朝の検温

- ①起床後、全体体操への出発時に学年毎に集合した時点で生徒の体温測定を行う。
- ②学年看護コーチは、生徒から預かった体温計を各生徒に配布し体温測定を行う。
- ③生徒から測定した体温を聴取し、体調管理カードをへ記入する。
- ④体温の確認時に生徒の食事量(前日夕食・昼食)および飲水量、排便状況などを聴取し、気になる点がある場合のみ体調管理カードを記入する。なお、朝の検温は朝食前のため、学年看護コーチ及び看護班は朝食の状況を観察し気になる点がある場合は体調管理カードに記入すること。
- ⑤前夜の睡眠の状況を確認し、気になる点があれば体調管理カードに記入する。
- ⑥体温や体調面で問題がなければ「参加の確認」に「○」を記入する。注意が必要であるが参加可能と判断した場合は「△」、参加不可の場合は「×」とする。

2) グラウンド

- ①塩化ナトリウムを含むスポーツ飲料の携行を義務付ける。
- ②グラウンドに日陰がない場合には簡易テントなどの「熱中症ステーション」を造設する。
- ③看護班父母は看護班テント付近で熱中症モニターにより、熱中症指数を毎時計測し別紙に記入する。
熱中症指数が28℃以上または31℃以上になった場合は以下の通り**伝達フラッグにより全コーチに伝達する。**

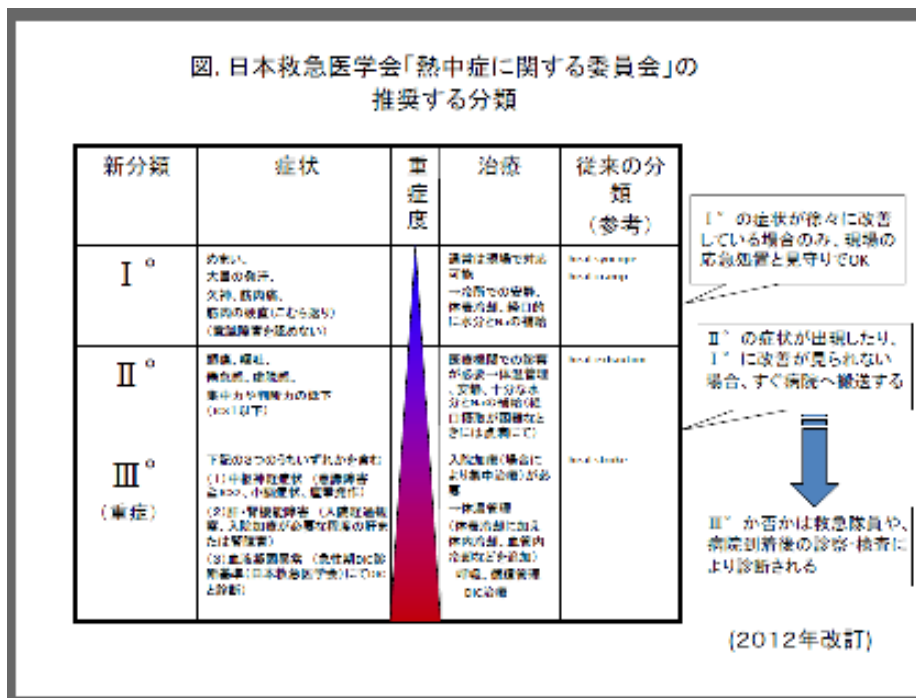
熱中症指数(WBGT)		伝達フラッグ
28℃以上	嚴重警戒値	黄色フラッグを掲げる
31℃以上	危険値	赤色フラッグを掲げる

- ④学年ヘッドコーチは熱中症発症予防の観点から、熱中症指数によりグラウンド環境(人工芝、気流)などを勘案し練習メニュー及び試合数、試合時間などを適宜変更する。
- ⑤症状を訴えた生徒については、学年看護コーチまたは看護班父母などの支援で体温を測定し対応する。

体温	対応
上昇あり	冷涼な場所での休息+露出部のクーリング
症状なし	冷涼な場所での休息のみ

応急措置については、「**熱中症を予防しよう**」(独立行政法人日本スポーツ振興センター)の「**熱中症の応急処置**」を参考とする。

- ⑥「**熱中症に関する委員会の推奨する分類**」に示された「**Ⅱ°**」以上は**即刻、病院へ搬送する**。



3) 午後の活動

- ①昼食後、午後の練習また試合前に、再度体温測定と食卓量(昼食)および飲水量などを聴取し、気になる点がある場合のみ、体調管理カードを記入する。
- ②以降は上記2)と同様。

4) 宿舍

症状を訴えた生徒については、宿舍に戻った後も適宜チェックすること。

3. 文書管理

体調管理カード及び熱中症指数計測シートはKRSが定める文書規定に従い保管する。

4. 添付資料

- 1) KRS2013菅平合宿・体調管理カード
- 2) KRS2013菅平合宿・熱中症指数計測シート
- 3) 「熱中症を予防しよう」: 独立行政法人日本スポーツ振興センター
- 4) 「熱中症に関する委員会の推奨する分類」: 日本救急医学会

以上