

平成 26 年 8 月 吉日

保護者各位

コラソン千葉フットボールクラブ

コラソン千葉熱中症対策指針

コラソン千葉フットボールクラブでは、より安全なクラブ運営を目指すことを目的として、この度「コラソン千葉熱中症対策指針」を策定いたしました。

コラソン千葉の指導者は下記注意視点を持って指導にあたっています。

- ・ 開始時の子供の体調の確認（顔色、発声、歩いている状態）
- ・ ウォーミングアップ時の発汗状態
- ・ トレーニング中水分補給の声かけ（10～20 分間隔で）
- ・ トレーニング中の体調の確認

熱中症時及びその疑いのある場合の対応は下記の通りです。

- ・ 涼しい環境での安静（車内・室内・日陰など）トレーニング場所によって異なる。
- ・ 腋窩、鼠蹊部、頸部のクーリング
- ・ 水分補給（スポーツ飲料水）
- ・ 塩分補給
- ・ 重度では救急車手配

保護者さまへのお願い

前日の体調の確認（下痢・嘔吐・食欲不振 etc）。体調不良の場合は欠席させて下さい。

当日必要な水分（夏場は特に多めに）の用意をお願い致します。

クラブで水分は用意していませんので、各自必要な水分・塩分等の準備をお願いします。

熱中症に関するくわしい情報は、公益財団法人 日本体育協会 HP「熱中症を防ごう」より

(<http://www.japan-sports.or.jp/medicine/tabid/523/Default.aspx>)