

会員保護者様各位

コラソン千葉フットボールクラブ熱中症対策指針

この度クラブでは、夏を迎えるにあたりより安全なクラブ運営を目指すことを目的として、「熱中症対策指針」を策定いたしました。

・指導者は活動時、下記注意視点を持って指導にあたっています。・

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

・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。

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

保護者の皆様へのお願い

- ・前日及び当日の体調のチェックをお願い致します。（下痢・嘔吐・食欲不振 etc）
- ・体調不良の場合は無理をさせず欠席させて下さい。
- ・水分は多めにご用意をお願い致します。

熱中症とは

熱けいれん、熱射病、熱疲労、熱失神をいいます。

熱中症にならないためには水分をしっかり取り脱水を防ぐことが重要です。

脱水症状とは

脱水症状を防止するためにはスポーツ飲料水をご利用下さい。

汗の成分には（カリウム、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム）などといった成分が含まれているため、お茶などでは補う事が出来ません。

※ 経口補水液は、脱水症状になった際に使用するものになります。

（スポーツ時の飲料水としては適しません）

また、カロリーオフの物は脱水を防ぐために適したものではありません。

各家庭でできる準備

生活面：普段から規則正しい生活を心がけてください。（睡眠時間の確保）

涼しい部屋ばかりで活動していると体が対応できません。暑さに体を対応させていけるように少しずつ準備していきましょう。

食事面：ビタミンB1、ビタミンC、クエン酸などを含む食品を積極的にとりましょう。

暑さにより食が細くなってしまうと熱中症の予防が出来ません。

バランスの良い食事を心がけてください。

活動時の予防

子供たちとコミュニケーションを図り、普段との体調の違い、子供の様子を見ています。（練習前の声かけ・練習後の一人ひとりとの握手）

頭をクリアにした状態で常に高い集中力で練習を行える様な練習メニューを設定します。（練習メニューの時間配分や練習内容の考案）

救急な事態への対応。（救命講習等の勉強会に積極的に参加しています）

熱中症対策指針策定責任者：宮本祐太（コラソン千葉トレーナー）