

熱中症・食あたり・食中毒・怪我対応について

下記のマニュアルにそってコーチが対応致します。保護者の皆様も確認の上、ご理解とご協力をお願い致します。

■熱中症対応

事前対応 I

合宿など宿泊時は体温計を持参。

1. 朝晩2回測定
2. 平熱はホームページ会員情報に入力（選手自身も把握しておく）

※熱が出て医師の判断を有する場合は、保護者に連絡し迎えに来てもらう。

事前対応 II

大会・合宿運営側に熱中症や怪我対応について、事前確認を必ず入れ把握する。運営側の対応に不安がある場合は、クラブ側で事前準備し必ず対応する。

1. 休憩場所はあるのか？(テントや日陰)
2. 救護室はあるのか？もしくはクーラーの効いた部屋があるか？
3. 氷は支給もしくは購入がすぐに出来るか？
4. 自動販売機、コンビニなど販売店が近隣にあるのか？
5. 救急対応出来る病院は会場周辺のどこにあるか。

下記の症状が確認出来たら躊躇せず速やかに対処する。

熱中症レベル I

1. 手足・くちびるにしびれを感じる。
2. めまい・立ちくらみがある。
3. 筋肉がつる。
4. 気分が悪い、ボーっとする。

【対処】 涼しい場所で休憩を取り、冷たい水分・塩分を補給し様子を見る。

熱中症レベル II

1. 頭がガンガンする(頭痛)
2. 吐き気・吐く
3. 体がだるい・重い (倦怠感)
4. 意識がなんとなくおかしい

【対処】 涼しい場所で冷たい水分・塩分補給と両脇・ももの付根・首側面を積極的に冷やす。

改善しない場合は医師の判断を仰ぐ。

熱中症レベル III

1. 意識が無い
2. 体がひきつける(けいれん)
3. 呼びかけに対し返事がおかしい
4. 真っすぐに歩けない
5. 体が熱い

【対処】 救急車を呼び、積極的に体を冷やす。

休憩・看病場所は下記の順で選定する。

1. 救護室(看護師等専門職以上の方がいる場所)
2. クーラーの効いた部屋
3. 日陰など涼しい場所

【対処】看病は、症状が出ている選手の保護者に即依頼する。その保護者が不在の場合は、コーチかその他保護者など大人が看病し必ず放置しない。

身体を冷す箇所

1. 両脇の下
2. 首側面
3. ももの付根、股関節付近
4. オデコなど頭部

その他

※3年生以下(低学年)は、「水筒に氷と水を入れろ！スポーツドリンクの粉も入れろよ」と伝えても水筒をカラにしている子が出てきます。必ず水筒の中身を全員分確認しサポートする。

■食あたり・食中毒対応

嘔吐や下痢の症状が出たら、まず救急車を呼ぶ。その後応急処置としては、下痢や嘔吐で起こる脱水症状を防ぐために、常温の水や湯冷まし、スポーツドリンクなどでこまめに水分補給。

また、軽度で食事ができるようなら、胃腸に負担をかけないものを少量ずつ、様子を見ながら摂る。

■怪我対応

軽傷は応急セットで対応。

【対処】帯同保護者に依頼する場合あり。

※コーチ判断で試合出場させる。

捻挫、打撲は氷嚢もしくは携帯用冷却パックでアイシング対応。※選手の意思次第で試合出場させる。

重度の捻挫、打撲等はアイシング・固定バンドを使用し、悪化を避ける。

骨折・靭帯損傷等重度な怪我は保護者に依頼し整形外科病院に搬送する。

■コーチ備品

1. 救急セット (体温計も常備)
2. クーラーボックス
3. 氷(夏季)多め (保護者に買出しを依頼する事も含め準備する)
4. テント(日陰など休憩場所があれば不要、テントを保護者に依頼をする場合は早めに依頼する)