

吹田ラグビースクール生保護者各位

日頃より吹田ラグビースクールの活動にご協力頂き有難うございます。

毎年夏の暑い時期に向けてスクールでの安全対策として指導員講習会等を実施し、コーチ間で熱中症等の予防策・対応策について情報を共有し安全第一での練習を実施しております。また主任コーチ・安全担当コーチを通じ都度、各保護者の方々にも注意喚起させて頂いております。

しかしながら今年は特に非常に暑い日々が続いており、この夏を安全に乗り切るためにより具体的に暑さ対策についてスクールに関わるすべての関係者間で共有することが重要だと考え今回、下記「暑さを乗りきる為の行動基準」をまとめました。

またラグビーの練習における安全確保には練習中だけの対応では不十分であり普段の生活から対応していかなければなりません。その為には、コーチ、スクール生、保護者の方々がいっしょにスクラムを組んで対応して行く必要がございます。

子供たちが安全に練習に励み、有意義にラグビーが出来る環境を共に作っていきたいと思いますので引き続き保護者の方々のサポート・ご協力をお願いいたします。

1. 日常生活に関して

子供たちが規則正しい生活をおくれるように保護者の皆様のサポートをお願いします。

- ①普段から適度な外遊びをさせて暑さになれさせるようにしてください。
- ②早寝・早起き、睡眠時間をしっかりとって前日の疲れを残さないようにしてください。
(睡眠不足は熱中症発症の原因となります。)
- ③暑さにより食欲が落ちることがありますが、朝昼晩3食必ずとるようにしてください。

2. スクールでの練習/試合の前日

- ①夕食をしっかりとって翌日に疲れを残さないようにいつもより早寝するようお願いします。
- ②爪が伸びてないか確認しお手入れをお願いします。(お子様本人と他のお子様を傷つけない為に)
- ③忘れ物をしないよう子供たちに翌日のスクールの用意をしっかりとさせてください。
(普段の練習の用意だけでなく、暑さ対策の用意【帽子・氷嚢・塩分補給物・着替えなど】も忘れないように)

3. スクールでの練習/試合当日の朝

- ①生徒手帳の「練習日健康チェック」10項目を保護者がチェック、サインして生徒に持たせてください。
- ②当日の朝食は消化の良いものを練習開始の1時間前を目処にとらせる様にしてください。
- ③当日、少しでも体調が優れない時は無理をさせずその日の練習には参加させないようにしてください。
- ④暑さ対策の用意をしっかりと準備して持たせてください。
 - ・スポーツドリンク(脱水予防の為には、水分・糖分・塩分が入ったスポーツドリンクが最適です)
～練習中こまめに水分補給しますので十分な量を準備ください～
 - ・吸湿速乾の服装、帽子の着用。
 - ・氷や氷嚢の準備(首筋などを冷やすことにより熱中症の予防になります)
 - ・下半身スパッツは締め付けすぎのタイプのものや裾の長いものの着用を避けるようにしてください。
- ⑤練習には出来る限り保護者同伴で来るようにしてください。(特に低学年の方)

4. スクール活動中

- ①熱中症指数(WBGT)の予想値を、安全担当を中心にコーチ間で共有し生徒の状況にあわせて当日の練習を進めます。
水分補給、休憩を充分にとらせ、状況によっては練習時間を短縮する事もいたします。
- ②練習中の生徒の状況を常に観察しておりますが、練習観覧中生徒の異変にお気づきの際はコーチ陣に申し付けてください。
- ③練習中、熱中症が疑われる症状が出た場合は、涼しい場所(クラブハウス等)で応急処置を行います。
クラブハウス(合宿では救護室)には応急処置用のサーキュレーターと霧吹きを常備しております。
その後、症状が落ち着き次第、当日は練習を中止し帰宅して下さい。

5. スクール活動後

- ①出来る限り保護者同伴で帰宅するようにしてください。
(特に熱中症の症状がある場合は、お子さんを1人にしないでください)
- ②十分な食事で栄養補給し、翌日に疲れを残さないように十分な休息をとるようにしてください。

吹田ラグビースクール
安全対策委員一同

