寝屋川ラグビースクール熱中症対策

1. 前日、十分な睡眠をとる。クーラーをつけて寝ない（汗をかきながら寝させてください）。
2. 朝食を必ず食べる。
3. 家を出る前に、水分をたくさん取る。
4. 持参する水は、スポーツドリンクか０．２％（1リットルの水に2gの食塩）程度の食塩水にする。
5. 車で来る場合には、クーラーをつけずに窓を開け外気に触れながら来る。
6. グランドに着いたらすぐに頭から水を浴びる（遅れて練習に参加する子供に注意してください。必ず水浴びをさせてから練習に参加させてください）。
7. 浴びた水が乾く前に練習を中断して(10 分～15 分以内)、水分、スポーツドリンク、塩分の補給を行い、頭から水を浴びる。
8. 少しでもしんどい時は、テント下にて休む。
9. 熱中症を起こしたら
   - ・テントにて、氷で頭、頚動脈（首の横に両方から当てる）、腋、大腿動脈（股の間に当てる）を冷やす。
   - ・うちわ等で扇ぐ。
   - ・一度体を拭き、皮膚呼吸しやすい状況を作る。その後、霧吹きなどで水を吹きかけてうちわ等で扇ぐ（気化熱によって冷却）。
   - ・冷水タオルマッサージ（冷やしたタオルで全身、特に手足、体幹部をマッサージ）を行う。
   - ・スポーツドリンク、生理食塩水（０．９％食塩水）、水分を与える。
   - ・子供のそばを離れない。
   - ・救急車の手配。
   - ・家族への連絡。
     - ・メディカルサポーター（中島、長井他）へ報告。
     - ・必要に応じて（財）日本ラグビーフットボール協会へ報告書を提出。
10. 保護者、スクール担当者はタッパーに氷を作りグランドへ持参ください。
    昨年も保護者の方々にお願いして氷を持参いただきました。
    子供達の熱中症対策に不可欠ですので、本年度もよろしくお願いいたします。
    出来るだけたくさんの氷を持参いただけますようお願いいたします。