

熱中症対策ルール共有資料

2025 年 7 月作成

1. 目的と背景

気温が 35°C を超えるような環境下では、子どもたちが熱中症になるリスクが非常に高まります。

そのため、チーム全体で熱中症対策をマニュアルとして共有・徹底することが重要だと考えています。

選手の安全を最優先に、以下のルールを設けました。

保護者・指導者の皆さまと連携しながら、安全で安心な活動環境をつくっていきたくと思います。

ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

2. 各家庭で持参するもの（選手用）

- ・水分（多めに。余るくらいの量を）
- ・塩分補給のもの（例：塩分チャージ、梅干し、塩タブレットなど）
- ・冷却グッズ（ネッククーラー、ネックタオル、保冷剤、氷）

3. 体調不良時の対応フロー（選手）

- ・安全な場所に避難し、休ませる
→ 水分補給と冷却（首・脇・足の付け根など）を実施
- ・保護者へ連絡し、お迎えを要請
- ・原則、保護者とともに帰宅
→ 熱中症が疑われる場合は医療機関の受診を推奨
→ その後の練習参加の可否は保護者と監督で相談の上、判断します

4. 保護者へのお願い

【子どもへの体調管理の配慮】

- ・練習前日は十分な睡眠をとらせてください

- ・当日の朝食は必ず食べさせてください
→食べられなかった場合は、おにぎり等を持たせてください（グラウンドで食事可）
- ・ペットボトルには記名をお願いします（持ち帰りの徹底）
- ・お茶が足りなくなった子には、ペットボトルの麦茶を支給します。
→B チーム LINE でお伝えしますので、次回練習日に 500ml の麦茶で補填をお願いします

【保護者のご協力事項】

- ・緊急時に備え、連絡がすぐにとれる状態を保ってください
- ・夏季は体調不良者に付き添う大人を 2 名以上配置予定です
→お忙しいとは思いますが、当番制を検討しています
- ・選手にかける用の水（2L ペットボトル凍結）についても、当番制を検討しています

5. その他

- ・各練習場所の AED 設置場所の周知（選手・指導者・保護者）
- ・体調不良時は、付き添いの大人の指示に従うように、お子さんにもお伝えください

6. 購入したいもの（今後検討中）

- ・レジャーシート（予備）
- ・サンシェード（追加分）
- ・クーラーボックス（予備または大型タイプ）