

BERZ SPORTS CLUB

# 熱中症対策ルール

子どもたちの命と健康を守るために

# 1. 活動の判断基準

---

無理な活動はさせません

# 暑さと活動のルール

暑さのレベル	チームのルール
危険な暑さ	原則、すべての活動を中止します
かなりの暑さ	激しい運動は禁止。15分おきに5分以上休む。
むし暑い日	20分おきに必ず休憩と水分補給をする。

※大人が「数字」と「環境」を見てストップをかけます。

## 2. グラウンドでの3大ルール

---

給水・日陰・冷却を徹底します

# 絶対に守る3つのこと



## 強制的な給水

15分おきに全員練習を止めて水を飲みます。



## 日陰での休憩

休憩中は必ずテントに入り、直射日光を避けます。



## 体を冷やす

氷のうや濡れタオルで体温を下げます。

# 正しい水分のとりかた

- ✓ **のどが渇く前に飲む**： 渇きを感じたときはすでに脱水が始まっています。
- ✓ **スポーツドリンクを活用**： 水だけでなく、塩分も一緒に摂ることが重要です。
- ✓ **冷たい飲み物を用意**： 体の内側から冷やすために、冷えたものを用意してください。
- ✓ **塩分タブレット**： 水分補給と合わせて塩分も補います。

# 大人がつくる安全な環境

- ❖ **大型テントの設置**：全員が日陰に入れるスペースを必ず作ります。
- ❖ **氷の準備**：アイスボックスにたっぷりの氷と水を用意します。
- ❖ **見守りの強化**：コーチと保護者の複数人で、子どもの様子を常に確認します。
- ❖ **「大丈夫」は信じない**：動きが鈍い子がいたら、大人が強制的に休ませます。

# 3. おかしいと思った時の対応

---

迷わずすぐに行動します

# 応急処置の3ステップ

## 1. 運ぶ

すぐに涼しい日陰や、冷房の効いた車へ移動させます。

## 2. 冷やす

首・脇の下・太ももの付け根を氷で冷やします。

## 3. 飲ませる

意識がしっかりしていれば、スポーツドリンクを飲ませます。

# すぐに救急車を呼ぶ基準

# 119

こんな時はすぐ電話！

- ⚠ 意識がない、反応がおかしい
- ⚠ 自分で水が飲めない
- ⚠ 体が異常に熱い

# 4. お家での準備

---

最高の体調で参加しましょう

# 安全に楽しくサッカーを！

## 前日の準備

たっぷり睡眠をとる  
朝ごはんをしっかり食べる

## 当日の体調

少しでも体調が悪ければ  
無理せずにお休みする

全員で協力して、子どもたちの安全を守りましょう。