

もしもの時に備える・・・

指導者として一番大切なことは、**負傷者を絶対に出さない**という気持ちです。

昔は、スポーツをやっていたら、怪我は当たり前でしたが、今は違います。

防ぐための技術もありますし、万が一のためのリスク回避も必要です。

怪我を防ぐために

1. は・す・た トレーニングを集中して、厳格に正確に行う。

は・す・た トレーニングはハンドリングとストレッチと体幹、コーディネーションを兼ねた怪我防止プログラムです。ここから気を引き締め集中して練習することと、正確に行うことによるストレッチ効果で、怪我を防ぐ最大の効果を得られます。

だらだらやっているようなら、一度止めて、『気合い』を入れて下さい。

2. 痛いと言ってきた場合は、練習を休ませて下さい。本人から出来るという申出により、練習に参加させて下さい。大人の判断で無理に練習に参加させることのないようお願いします。

3. 様子がおかしいときは、迷わず救急車を呼んで下さい。一瞬の躊躇が大事故につながります。

応急処置

1. 鼻血が出た場合

「上を向いて」というのは、厳禁です。窒息の恐れがあるからです。

正しくは、

「血を洗い流し、口の中の血を吐き出させ、鼻骨の下のところ(キーゼルバッハ部位)を出血が止まるまでおよそ15分間、親指と人差し指で押さえる」です。鼻骨の下付近に血管が集中しているからです。

2. 打撲・捻挫した場合

① 発生状況の確認

② 動かせるか？立てるか？歩けるか？

③ 痛みは強いのか？我慢できるか？

④ 怪我の部位は腫れているか？変形していないか？

⑤ 練習後、①～④の状況を保護者(白瀧)へ連絡します。

⑥ RICE 療法を行います。

RICE 療法とは・・・

R: Rest(安静), I: Ice(冷却), C: Compression(圧迫), E: Elevation(高拳)

① 冷却パックで患部を直接冷やす。

② 冷却パックを弾力包帯できつめに縛ります。ぐるぐる巻きの状態。

③ 患部をいすなどに乗せ、患部を高くし、安静にする。

④ 20分程度で、指先がしびれ、蒼白になってきたら、少し包帯を緩める。

⑤ 患部に赤みが戻り、血行が戻ったら、再度きつめに縛る。

※軽い突き指の場合(少しは動かせる状態)のみ、テーピングして再練習可能とします。

3. 骨折の場合

そのまま、動かさずすぐに救急車を呼ぶ。

4. 切り傷の場合

流水で汚れをよく洗い流し、**必ず消毒後**にバンドエイドを貼る。

出血がひどい場合は、消毒後、消毒液をしみこませたちり紙などで強めに押さえて止血するまで安静にする。

5. 熱中症対策

●練習前

体育館に来たら、**まずコップ 2 杯分の水分補給**をさせて下さい。

また、朝食の有無を確認してください。食べていない子は練習を休ませて下さい。

ジャグ(とコップ)は順番に持ち帰り、洗って氷を入れて持ってくるように話しています。

必ず、スポーツドリンクを準備して、スタッフも十分に水分補給をして下さい。子供たちの補充用にも使用して下さい。

●練習中

いつでも水分補給していいことになっています。**30 分ごとに水分補給**の時間をとるようにして下さい。

ただし、

① 練習に支障をきたさない。練習の切れ目にうまく補給する。

② 水分補給の時間を設け、その時に皆と一緒に補給する。

●熱中症の観察

・めまい、立ちくらみ ・手足がしびれる、つる ・大量の汗

・顔色が悪い ・気持ち悪い、頭が痛い・汗をかかない

・体温が異常に高い(体に触ると熱い) ・意識障害

などの場合は、熱中症の疑いがあります。練習を休ませ、直ちに応急処置を施して下さい。誰かが付き添って経過観察も行って下さい。また、看病の間にも新たな発症は進行します。練習中も目を離さないで下さい。

1. 涼しいところに運び、足を高くして寝かせる(生活科ルームでエアコンをかけ、移動する)

2. **冷たいスポーツドリンク又は、OS-1 を飲ませる**

3. 体温を下げるための措置を講じる

- 手足や全身に水をかける
- ぬれタオルを首筋や脇の下に当てる
- うちわで扇ぎなら、霧吹きで身体に水分を吹きかける
- **氷を脇や股、首筋のリンパ節のあるところに挟んで、血管を冷やし熱を放散させる**

頭を冷やすの
厳禁です!

意識がない、もうろうとしている場合(自分で水分摂取が出来ない)は、**躊躇せずに救急車を呼んでから**、応急処置を行って下さい。

●熱中症の理屈

暑い⇒体温 43℃以上が続くと死ぬ⇒汗をかいて放熱する⇒汗は血液から出来る⇒たくさん汗をかくから血液が足りなくなる⇒貧血と似た症状になる⇒脳に血液が回らず意識がなくなる⇒放熱ができなくなる⇒だから、重症になる

血液の不足から放熱が出来なくなり発症するため、水と塩分が必要なのです。体重の3%減で危険といわれています。こまめに水分補給しないとイケないわけです。体重 30kg の子は、最低 900ml 準備する必要があります。

6. 過呼吸への対処

・ビニール袋や紙袋を口にあて、ゆっくりと呼吸をする。(ペーパーバッグ法)

は、やってはいけません。無酸素状態に陥った場合、窒息の恐れがあるからです。

正しい、対処はタオルを口にあて、ゆっくりと浅く呼吸させる。息を吸った後、息を止めるのも良いです。

「大丈夫だよ」「苦しいね」「落ち着いて」などとゆっくりと声をかけ、落ち着かせることです。

多くの場合、身体も熱くなっていますので、身体を冷やすのも落ち着かせる良い手段でしょう。

過呼吸は 30 分から 1 時間くらいで治るものです。対処する側も落ち着いて、対処するように心がけましょう。