

関東ラグビーフットボール協会
理事長 貴島 健治 殿

関西ラグビーフットボール協会
理事長 西岡 保 殿

九州ラグビーフットボール協会
理事長 花田 亮 殿

(財) 日本ラグビーフットボール協会
専務理事 真下



熱中症に注意しましょう (通達)

拝啓 平素は日本ラグビー競技の普及発展につきましては多大なるご尽力を賜りまして厚く御礼申し上げます。さて、今年度も 7 月・8 月の高湿・高温期になりました、この時期での練習・合宿等々には、十分な安全対策をたてて行いますよう、貴協会管下各都道府県協会を通じて各チームに徹底を図ってくださいますようお願い申し上げます。

敬具

熱中症に注意しましょう

人間は気温が高くなると汗をかいて熱を拡散します。そのため、猛暑の頃には 1 時間に 1 リットル以上の汗を流すといわれています。ところが、強い直射日光の下や、屋内でも温度や湿度が高い所で、長時間運動・スポーツをすると、体内に熱がたまって熱中症になる可能性があります。放置しておくと、この熱が中枢神経を麻痺させ、死亡する場合があります。

環境だけでなく、体の水分不足、高温に慣れていない、風通しの悪い服装、過労、空腹、下痢、睡眠不足などが熱中症の誘因となっています。

○熱中症の対策

1. 指導者は、常に子どもたちの健康管理に留意しましょう。
2. 指導者は、子どもたちの運動能力や体力の実態、疲労の状態などを常に把握し、異常が見られたら速やかに必要な措置をとりましょう。
3. 屋内外にかかわらず、長時間の練習の際は、適宜休憩を入れるとともに水分（スポーツドリンクなど）を補給しましょう。
4. 長時間にわたって直射日光の下で運動・スポーツをすることは避けましょう。
5. 運動やスポーツなどをするときは帽子をかぶりましょう。

○熱中症の応急の措置

熱中症は、熱失神、熱疲労（熱ひはい）、熱射病、熱けいれんに分けられます。熱中症の兆候を感じたり、起こしたりしたら、涼しいところに運び、衣服をゆるめて寝かせ、頭部・胸部を冷水で冷やしながら、風を十分に送り、水分（熱けいれんの場合は 0.9% の生理食塩水）を補給します。

うわごとを言ったり、少しでも意識がおかしい場合や昏睡状態でけいれんを伴っていたり、ショック状態であれば、体を冷やしながらできるだけ早く救急車で搬送し、医師の手当てを受けさせなければなりません。呼吸や心拍が停止していれば、心肺蘇生を行います。

短い時間で急速に重症になることもあるので、現場での処置が重要です。

以上