

5 楽しくスポーツをするために ~けがをしない・させない取組みを~

(1) 運動前の準備体操・子どもたちチェック

- ◇ しっかりと準備運動（特に関節等はしっかりと動かす）
- ◇ 子どもたちの顔をしっかりと観察（普段通り・元気がない）
（栄養・睡眠・メンタルはとても重要）
⇒ 顔色 お家で怒られた 友達と喧嘩している等
- ◇ 練習中は絶対にふざけさせない
⇒ まじめに行う事が事故を防止 メリハリをつける。
良いプレー、お手本の行動の時には、みんなの前で褒める。
張り切りすぎて、肩を痛めたり、突き指、骨折など大人のけががよくあります。

(2) スポーツを行う場所の環境整備

- ◇ コート、運動場の整備（石、体育館のテープ剥がれ ネジの突起など）
- ◇ 用具の不具合（グローブの紐がほどけている ・靴ひも確認 ボールの空気圧等）
- ◇ 備品（遊具）等でのけが防止（跳び箱・鉄棒・平均台・ブランコ）
- ◇ 見学中の幼児の管理（飛んできたボールに当たる・遊具で遊んでけがをする）

(3) けがをした場合（捻挫・突き指・脱臼・打撲・虫刺され ） 救急箱を必ず準備

- ◇ 氷（氷のう） ◇ 冷却枕（シート） ◇ コールドスプレー ◇ テーピングテープ
- ◇ 消毒液 ◇ 湿布
- ◇ 氷のうは氷が解けるときの熱を奪うので一番推奨されている。
コールドスプレーは一瞬冷えるもののあまり効果がみられない。
- ※ けがをした場合は、その日の練習は控える事（突き指など無理に戻さない）
- ※ その日のうちに必ず病院を受診する。当日は、レントゲンに映らないこともあるので、次の日も痛みが続く場合は再び受診する。（子どもは若木骨折（成長期の骨は柔軟性があるため、折れず曲がる、反る）の場合がある。）

(4) 熱中症予防（体が熱さに慣れていない）

- ◇ 適時の休憩（水分補給 タブレット補給 ミストスプレー うちわ等）
- ◇ 熱さ指数の活用（WBGT） [資料3をあわせて参照]
熱中症は早期の冷却が有効です。運動後に症状が出るケースも多いので注意が必要

(5) 緊急時対応（救急車対応）、家族連絡先を事前に確認

- ◇ 頭部を強く打った ◇ 意識がない ◇ 嘔吐を繰り返す ◇ 痙攣（けいれん）
- ◇ AEDの場所確認（使い方）

(6) 情報の共有

- ◇ 起きた事故を共有し次に起こらないようにする。
- ◇ 身近に危険が潜んでいる等 気づきを子どもと大人で共有する。