

上田地域クラブ 安全管理マニュアル

上田市地域クラブ活動推進協議会事務局

1 活動をする前に

(1) 緊急時の連絡先の把握

- クラブに参加する生徒の病気やけが等の緊急事態が発生した場合、速やかに保護者に連絡することができるように、参加する生徒の緊急連絡先を把握し、適切に管理をする。
- 急な災害や指導者自身などが病気やけがをしたような場合に備え、関係者、関係機関の緊急連絡先との連絡を可能にしておく。

(2) 生徒の健康状態の把握

- 生徒の健康状況やアレルギー等で、特に配慮を必要とすることがあるか保護者等に情報提供を求め、確認をしておく。
- 活動当日の生徒の健康状況の確認（目視、聞き取り等）
- 特別な支援を必要とする生徒には、どのような場面でどのような支援が必要なのか具体的に検討し、クラブスタッフ間で共通理解をしておく。

(3) 個人情報の管理

- 緊急連絡先や生徒の健康状態等は、個人情報になるので、目的以外に使用することがないように、適切に取り扱う。また、関係者での共有については、保護者の承諾を取っておく。

(4) 会場の管理

- AEDの場所を確認し、必要なときにはいつでも使用できるようにしておく。
- 火事等の災害が起こったときには、想定される災害に応じた避難経路や対応の仕方について指導者と生徒で共有しておく。

(5) 応急手当用品の準備

- 救急箱等の応急手当用品は各クラブで準備をし、練習や試合の際はすぐに使用できるように整備をしておく。

(6) その他

- 気象情報によって、当日の天候状況の把握に努め、生徒が安全に活動できるように適切な対策を講じる。

2 活動中にこんなことが起こったら

(1) けがや病気になったときの対応

①初期対応

- 病気やけがが発生した場合には、近くの指導者や関係者が、必要に応じて応急手当を実施すると同時に、手当てにあたる者以外のスタッフが、他の生徒を落ち着かせ、適切に対応する。応急手当は、安静な状態を保つことや、傷口の消毒、止血、患部の冷却等にとどめ、それ以上の対応が必要な場合は、速やかに保護者に連絡をして、受診を勧める。
- 首から上及び脊椎負傷の場合は特に注意をする。開眼できない、話すことができない、意識不明等の場合は、安静を第一にし、移動は避ける。(p4参照)
- 緊急を要すると判断した場合は、直ちに心肺蘇生法等の応急手当を始めるとともに、躊躇なく「119番」に通報し、救急車を要請する。
- できるだけ発生時刻、発生状況、状況の変化などを記録しておき、医師や救急隊員等に説明できるようにする。

②軽度の場合

- 擦り傷など活動に支障がない場合は経過観察の上、練習終了後、必要に応じて保護者へ連絡をする。保護者に家庭での経過観察をお願いするとともに、保護者に経過の確認をする。
- 意識はあるが、痛みが続く場合は、練習中でも保護者へ連絡をし、医療機関への受診を勧める。受診の結果について確認をする。

③重度の場合

- 意識がない、出血が止まらない等の場合は、救急車を要請し、保護者連絡をする。救急車へ同乗、他の生徒への対応を分担する。
- 意識不明の場合は、気道確保、人工呼吸、心肺蘇生法を必要に応じて行うとともに、AEDを活用する。

④救急車の必要性

- 「意識がなくもうろうとしている(意識障害)」「けいれんが止まらない、けいれんが止まっても意識が戻らない」「異物を飲み込んで意識がない」「じんましんなど、食物や虫刺され等によるアレルギーの可能性」「広範囲のやけどを負った」「交通事故にあった」等のときは、すぐに救急車を呼ぶ。特に首より上のけがの場合は救急車を要請するなど、必ず医師の診断を受ける。

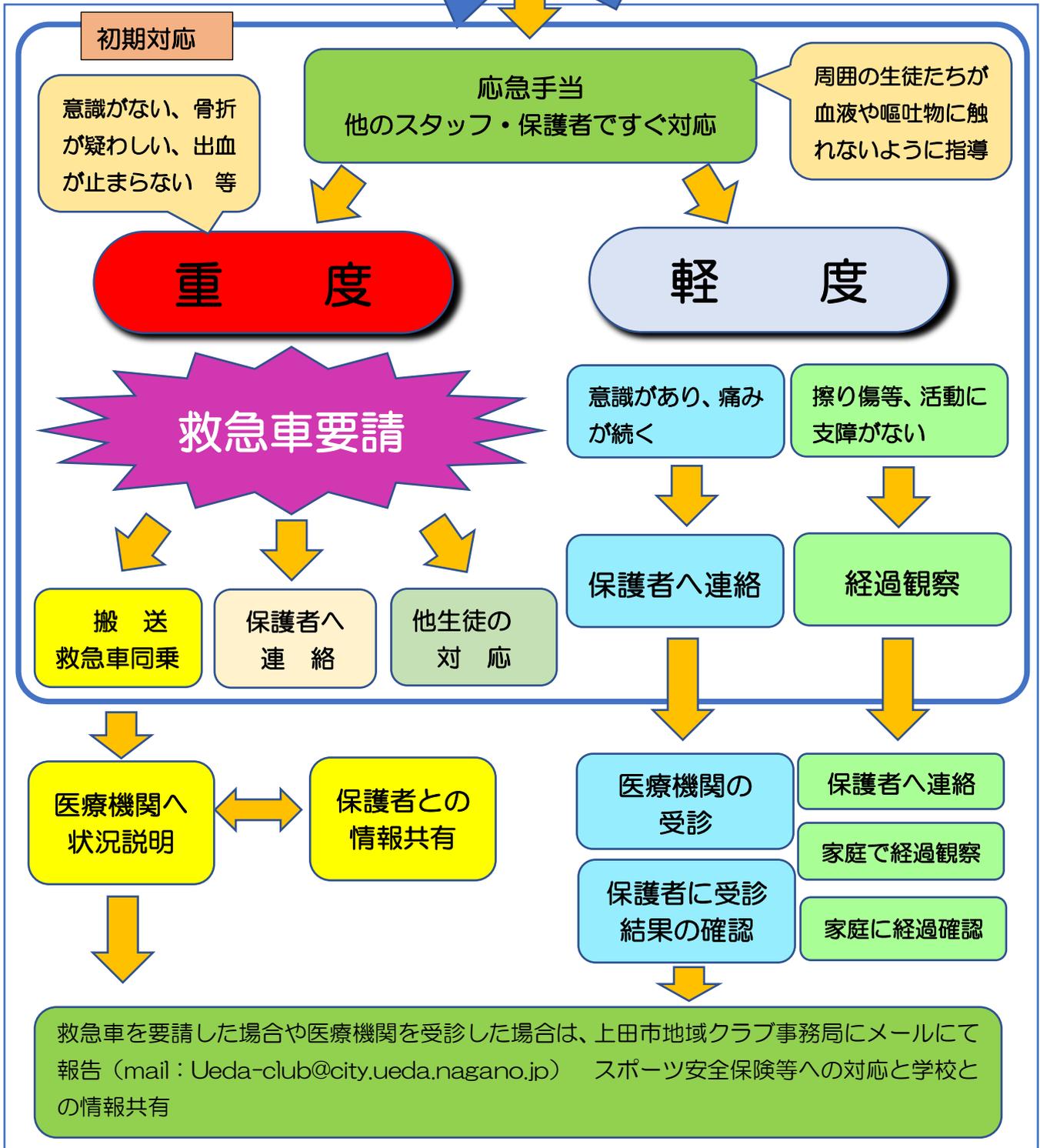
⑤その他

- 救急車を要請した場合や、大きなけが・事故が起きた場合は、メールにて上田市地域クラブ事務局へ直ちに報告する。(事故報告書はHPに掲載)
- 受診をした場合、スポーツ保険の手続きを行う。
- けがや事故が起きた場合は、クラブの代表等は当該生徒の所属する学校へ報告をする。

けが・病気になった時の対応



けが・急病の発生

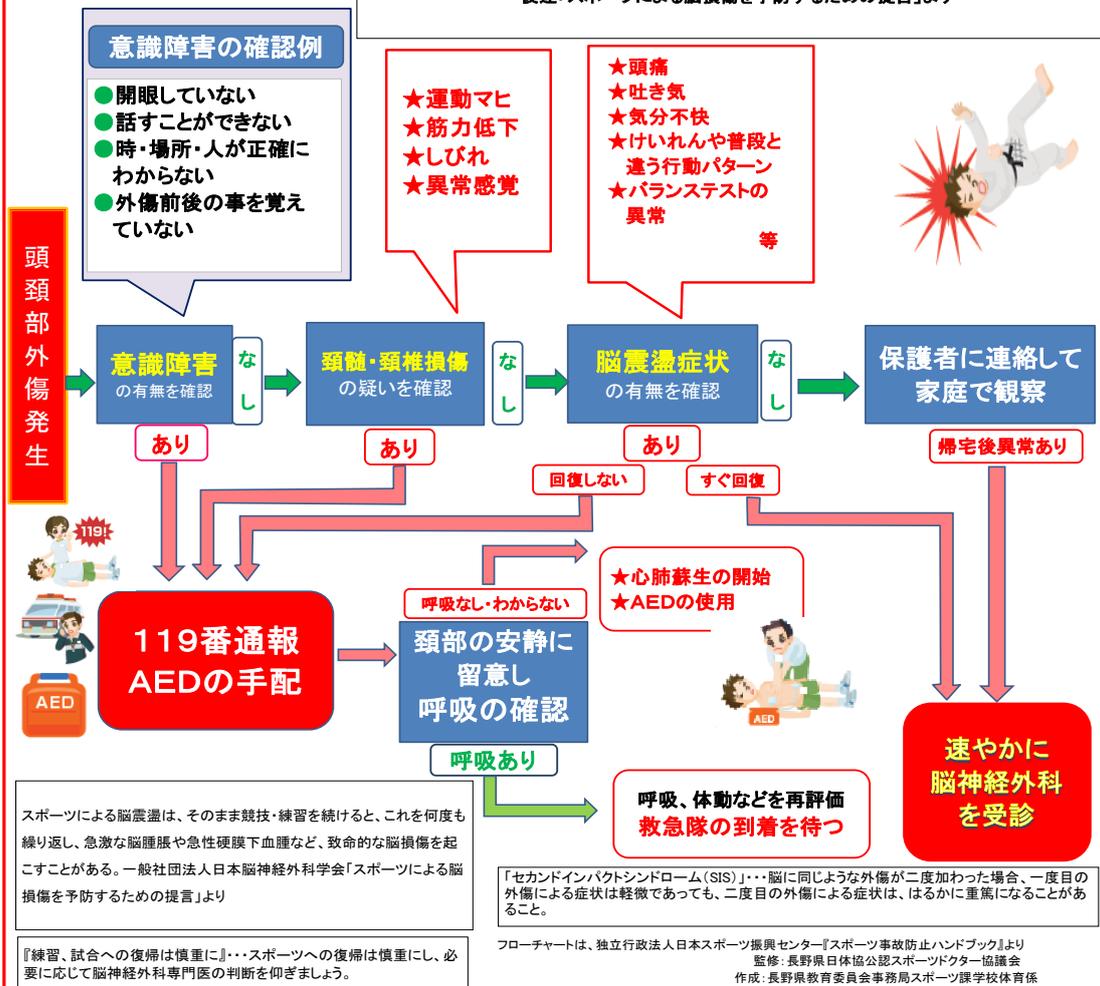


注意！

- 頭頸部や顔面に強い衝撃を受けた時は**
- ◇**安静にし、すぐに専門医の診察を！**
 - ◇**本人が「大丈夫」と言っても競技に復帰させない！**
 - ※**意識があっても生命にかかわる場合があります**

頭頸部外傷事故発生時の対応フローチャート

スポーツによる脳震盪は、意識障害や健忘がなく、頭痛や気分不良などだけのこともある。後述「スポーツによる脳損傷を予防するための提言」より



「あたま」や「かお」をつよくぶつけたときには、**すぐに先生につたえよう！**
むりをしてうごかずに、そのばで休んでいよう！

(2) 熱中症予防及び対応

①熱中症予防運動指数

熱中症予防のための運動指針を参考に、暑さ指数（WBGT値）、生徒個々の体調等を踏まえ、活動時間帯、活動量等に十分に配慮をする。熱中症の危険性が高いと判断したときは、活動を中止する。

熱中症予防運動指数				
WBGT ℃	湿球 温度 ℃	乾球 温度 ℃	運動は 原則禁止	
31	27	35	厳重警戒 (激しい運動は中止)	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28	24	31	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険度が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩を取り水分・塩分を補給する。暑さに弱い人(※)は運動を軽減または中止する。
25	21	28	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は少ないが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどでは、この条件でも熱中症が発生するので注意する。

※暑さに弱い人：体力の低い人。肥満の人や暑さに慣れていない人など。

- ①環境条件の評価にはWBGT（暑さ指数とも言われる）の使用が望ましい。
- ②乾球温度（気温）を用いる場合は、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク厳しい環境条件の運動指針を適用する。
- ③熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指針は平均的な目安である、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。

②熱中症への対応

重症度



重症度Ⅰ度
(軽症)

このような症状があれば

意識ははっきりしている

手足がしびれる

めめい、立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある(痛い)

このように対応

現場で対応し経過観察

涼しい場所へ避難して服をゆるめ体を冷やし、水分・塩分を補給します。誰かがついて見守り、よくならなければ、病院へ。



重症度Ⅱ度
(中等度)

頭ががんがんする(頭痛)

体がだるい(倦怠感)

吐き気がする・吐く

意識が何となくおかしい

医療機関を受診

速やかに医療機関を受診しましょう



重症度Ⅲ度
(重症)

意識がない

呼びかけに対し返事がおかしい

体がひきつける(けいれん)

まっすぐ歩けない・走れない

体が熱い

救急車要請

救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却しましょう。



(3) 落雷事故防止

①雷に対する基礎知識

- 雷は積乱雲の位置次第で、海面、平野、山岳などの場所を選ばず落ちる。また、周囲より高いものに落ちやすいという特徴がある。
- グラウンド、平地、山頂、尾根等の周囲の開けた場所にいると、積乱雲から直接人体に落雷（直撃雷）することがあり、その場合、約8割の人が命を落とすと言われている。また、落雷を受けた樹木等のそばに人がいると、その樹木等から人体へ雷が飛び移ることがある（側撃雷）。木の下で雨宿りなどをしていて死傷する事故は、ほとんどが側撃雷によるものである。
- 遠くで雷の音がしたら既に危険な状況であり、いつ落雷してもおかしくはない。
- 厚い黒雲が近づいてきた際には、雷雲の接近を意識する必要があること。
- 雷鳴はかすかでも危険信号であり、落雷を受ける危険性があるため、すぐに安全な場所に避難すること。
- 人体は同じ高さの金属像と同様に落雷を誘因するものであり、たとえ身体に付けた金属を外したり、ゴム長靴やレインコート等の絶縁物を身に付けたりしていても、落雷を阻止する効果はないこと。

②落雷に対する対応

- 落雷、突風等が想定される場合は、定期的に気象情報を入手し、絶えず雷鳴や空模様に注意する。
- 「雷注意報」発令の有無にかかわらず、雷光や雷鳴があったり、雷雲が近づく様子があたりする場合は、直ちに活動を中断する。
- 雷鳴が遠くかすかに聞こえる場合も、落雷の危険性があるので、ためらうことなく活動を中断する。
- 鉄筋コンクリート建築、自動車、バス、列車の内部など、比較的安全な場所へ速やかに避難する。テントやトタン屋根の仮小屋は危険である。木造建築の内部も基本的に安全だが、全ての電気器具、天井・壁から1 m以上離れればさらに安全なので留意する。
- 近くに避難する場所がない場合は、低い場所を探してしゃがむなど、できるだけ姿勢を低くするとともに、地面との接地面を可能な限り少なくする。
- 自転車に乗っている場合は、すぐに降りて姿勢を低くして、安全な場所に避難する。

（学校危機管理マニュアル作成の手引き「落雷被害防止の対応」より）

(4) 災害の発生時の対応

①火災発生

- 火災の程度、火元を確認する。
- 生徒を落ち着かせ、安全確保に努め、避難誘導をする。避難の際は、身を低

くし、ハンカチを鼻、口に当て、落ち着いた行動をするように促す。「おはしも」

お・・・押さない は・・・走らない し・・・しゃべらない も・・・もどらない

- ・人数確認をするとともに、生徒の状況を把握する（けが人の有無等）
- ・保護者に迎えを要請し、生徒を保護者に引き渡す。

②地震発生時

- ・安全を確保し、揺れが収まるのを待つ。
- ・出口の確保、火元の確認をし、生徒を落ち着かせる。
- ・避難誘導をし、人数確認をするとともに、生徒の状況を把握する（けが人の有無等）
- ・情報の入手に努め、状況を把握する。地震が収まり、活動場所周辺の安全が確認されたら、活動を再開する。
- ・震度5弱以上の場合は、保護者に迎えを要請し、生徒を保護者に引き渡す。

(5) 不審者が侵入した時の対応

- ・生徒の安全確保を最優先し、生徒の動向を把握しながら安全な場所に避難をさせる。
- ・不審者からできるだけ離れ、自分自身の安全を確保する。
- ・やむを得ず対応しなければならないときは、可能な限り複数のスタッフで協力をし、対応する。早めに110番通報をする。
- ・けが人ができたときには、応急処置をし、必要に応じ救急車の要請をする。
- ・保護者に迎えを要請し、生徒を保護者に引き渡す。