



## 気をつけましょう！この季節

### 夏に向けて

梅雨から夏に向かうこの季節、湿度や気温差など、プレーヤーの体調に支障をきたす要素がたくさんあります。本人が気づかないケースも少なくありませんので、施設サイドからもしっかりケアをしてあげましょう。

#### 1. スタッフへの安全管理喚起

春からの新人スタッフもレッスンや業務に慣れてくる頃です。慣れた頃こそ、基本をしっかりと。安全管理について再度研修してみることも大事だと思います。

#### 2. 無理の無い判断を

天候不順の続く季節です。アウトドアコートは使用出来ない日が続くこともあり、何とかレッスンをしたいという気持ちが生まれます。しかし、コート状態をしっかり見極め、安全が確保された状態での使用を徹底しましょう。無理なコート使用は大怪我に繋がる場合があります。

#### 3. 天候の急変に注意！

晴れていても突然の雷雨など、大気の状態が不安定な季節です。ピンスポット天気予報や空模様には注意し、落雷の危険回避などにも留意しましょう。

#### 4. こまめな水分補給を

体の水分蒸発も激しい季節です。こまめな水分補給を勧めましょう。コーチもレッスンコートに水分を持っていくようにしましょう。水分補給は熱中症の防止にも役立ちます。

#### 5. 湿度に注意

高温だけでなく、多湿も体調に大きく影響します。湿度の高い日は運動量の調節を心がけましょう。

#### 6. 氷はありますか？

アイシングや飲料用など、氷の消費が激しい季節です。熱中症の対応にも氷が必要になります。冷蔵庫の氷が切れないように常にチェックしておきましょう。

#### 《ポイント》

お客様の様子をよく観察し、変化を見逃さないことが大事です。

## 救急箱の中身は大丈夫？

### ◆救急箱には何を準備していますか？

#### 定期的でないものを確認していますか？

スクールやクラブではレッスン中やプレイ中に怪我をおこす場合がありますがスタッフの方はどのような対応を取っているのでしょうか？

まずは生徒さんの怪我の状況を確認して状況に応じて初期の怪我の対応をしていきます。場合によっては救急車を呼んだり、AEDの使用も必要になるかもしれません。(AEDの設置がないスクールやクラブもあるかも知

りませんが、テニス事業協会としては設置をお勧めしています)

一番大事なのは初期の怪我の対応になります。その対応によっては怪我の大きさが後に変わるケースもあるのでしっかりと対応していかないといけません。その時に必要なものがなくては良い対応が出来ませんので日ごろから準備をしておきましょう。

今回は救急箱について最低限必要なものを紹介させていただきます。

#### (怪我の一例)

捻挫・打撲・擦り傷・目の損傷・こむらがり・肉離れ、などが多く見られますが、ひどい場合は、アキレス腱断裂・骨折・意識障害なども考えられます。

軽い怪我については十分、救急箱のもので対応が可能となります。

#### (救急用品一例)

軽い怪我については以下の物が準備されていれば対応できるので皆様のスクール・クラブと比較してみてください。(その他、施設の状況に応じて必要な場合は別途準備してください)

コールドスプレー・シップ・氷嚢・三角巾・テーピング・筋肉保護収縮テープ(ターボテックス、キネシオなど)・絆創膏・消毒液・綿・包帯・眼帯・etc

※擦り傷に関しては消毒液を使うよりも水でよく洗うだけの方が良いと言われています。消毒液の薬の力が強く皮膚に炎症を起こすケースもあるようですがバイ菌は入りづらいようですのでケースバイケースで使い分けるとよいようです。

#### (飲み薬について)

スクールやクラブによっては、飲み薬を置いている所もあると思いますが、飲むことによって体調を崩すことや消費期限もあるため、しっかりとした管理が必要になりますのでご注意ください。場合によっては飲み薬に関しては設置しないことも検討ください。

#### (定期的な管理)

怪我が起こったときに救急箱はあったとしても、置いてある場所がわからなく時間をかけてしまったり、必要なものがなくなっていると、しっかりとした対応が出来ませんので管理する方法を決めておく必要があります。

まずは、救急箱の設置場所を決めておくこと、そして管理担当を決めておくことや救急箱の中身のリストを作成して、数がどのくらいなくなったら発注をかけるのかを決めておくこと救急箱の管理が上手いくと思います。

各スクール・クラブで一度救急箱に関して確認し今後の対策を検討してみてください。

