

キックオフ

No. 162

平成 28年6月18日

団長: 船木 照夫

文責: 書 記

ルールを守って、楽しくサッカーをしよう！

小島監督より

梅雨入りし、もうすぐ真夏がやってきます。

今号では少し体調管理について書きます。

熱中症が話題になりますが、若く体力ある子供たちはちょっとした心掛けで、危険度を減らすことができます。

☆ 早寝、早起き、十分な睡眠をとる。

☆ きちんと食事を摂取する。

☆ 汗をかいたらミネラルを含んだ飲水、塩タブレット等。

☆ 冷房を一晩中かけっぱなしにしない。

☆ 朝、夕と外で身体を慣らす。等々

試合中に熱中症を発症する選手は、前日まで体調不良だったが大切な試合なので無理して参加した。

昨夜眠れなかった。朝ごはんを食べてない。

なんてケースが多々あります。

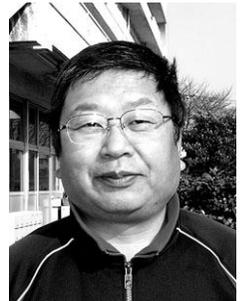
これは防げるケースです。

異常気象ではなく7月中旬～8月中旬は32度を軽く超える日が沢山出てきます。

自分自身、家族で気をつけましょう。

2016年6月

監督 小島 洋邦



『スポーツ活動中の熱中症予防』 ～親子で読んで予防を心がけましょう～

暑さによる事故（熱中症など）の発生する時期は、梅雨の合間に突然暑い日の来た時や梅雨明けの蒸し暑い時などに多く認められます。また合宿の初日や、練習後の休み明けにも多くみられます。また新入部員に多くみられるのが特徴です。その原因としては、これらの条件では、体が暑さに慣れていないことが原因です。

急な暑さに要注意です。

1、暑いとき、無理な運動は事故のもと

同じ気温でも湿度が高いと危険！

急に気温が高くなったときにも要注意！体が慣れるまで短時間で軽い運動から、徐々に増やしましょう。

2、失った水分と塩分を取り戻そう

暑いときにはこまめに水分補給をしましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。水分補給には0.1%～0.2%程度の食塩水が適当です。

3、薄着でさわやかに

暑いときには薄着にし、素材は吸湿性や通気性の良いものにしましょう。直射日光のあたる場所では、必ず帽子を着用しましょう。

4、体調不良は事故のもと

疲れている、熱がある、風邪、下痢など、体調が悪いときには無理に運動をしないことです。

夏休み中にエアコンの効いている部屋で
ゲームばかりしていると、合宿や練習が再開した時に
熱中症になっちゃうよ！



練習の行き帰りについて

- ・ 自転車で来るためには、許可が必要です。許可されていない人は、乗ってこないで下さい。赤信号では渡らないこと、また必ず横断歩道を渡るようにしましょう。日が暮れたらライトを点けましょう。ライトが点くか点検してあげてください。
- ・ 異学年でも同じ方向に帰る人同士、なるべく声をかけ合ってまとまって帰るようにしましょう。練習が遅くなることもあります。
- ・ 遠い人や低学年は、出来るだけ保護者の方が迎えに来てください

関前南小使用時の注意

- ・ 練習開始時間前に南小グラウンドでは絶対にボールを出して遊ばないようにお子さんにお伝えください。
- ・ 土俵(ブルーシートがかぶせてあります)の上には、絶対に乗らないようにしましょう。
- ・ 校庭開放の時間中は必ず腕章を付けましょう。なお、関前南小の方は、学校指定の腕章を代用してください。その際、必ずノートに記名をお願いいたします。
- ・ 自転車は決められた場所にきちんと並べて置きましょう。出入り口付近には置かないでください。
- ・ 渡り廊下は、黄色い線の書かれている場所以外土足禁止です。特に下のお子さんをお連れの方は注意してください。
- ・ 南小校内、校門外(特に東門)は全面禁煙です。南小グラウンドで試合をする時は、お当番さんからお呼びした他のチームの方にもそのようにお伝え下さい。
- ・ 試合終了後は、校内のゴミを拾い、渡り廊下の泥を竹箒できれいにおきましよう。お当番さんだけでなく、その場にいる保護者の方々全員でお願いします。

雨の日と火・土が祝日の練習について

- ・ 雨の日の練習は中止です。電話での連絡はしません。判断に迷う場合には、校門まで来て確認をするようにお願いします。火曜日に関しては、南小の校門に「遊び場開放」の札が出ていない場合は、練習は中止となります。
- ・ 火・土が祝日の場合、練習はお休みです。(試合が入る場合もあります。)

試合時の注意

- ・ 集合場所には、集合時間ちょうどくらいに着くようにしてください。
- ・ 帰り道に寄り道をしないようにしてください。
- ・ 自転車引率時、道路横断には細心の注意を払い、余裕を持って青信号で渡れるようにしてください。(出発前に引率の方同士でルートの確認をし、道がわかるようにしてください。)
- ・ コーチが審判などで子どもたちから離れるようなときは、お当番の方が子どもたちを見守るようにしてください。注意すべき行為があれば、注意をお願いします。
- ・ これからの季節、おにぎりの中味は腐らないよう、また冷めてから包むようにしましょう。

その他のお願い

- ・ 日差しが強くなりました。帽子と飲み物(多めに)を忘れないようにしましょう。
- ・ 体調の悪い時には、無理をせずに身体を休ませましょう。
- ・ お菓子などは持ってこないでください。
- ・ 忘れ物が多いので、持ち物には必ず記名をお願いします。

今後の予定

練習日

	1 学期 最終練習日	2 学期 練習開始日
1・2 年生	7 月 16 日(土)	9 月 3 日(土)
3・4 年生	7 月 19 日(火)	9 月 3 日(土)
5・6 年生	7 月 23 日(土)	8 月 27 日(土)

※5 年生・27 日 JAカップに勝ち上がった場合 6 年生・27 日または 28 日しろがね掃除兼ねて

試合

5～6 年生 武蔵野市夏季大会 6 月 18 日、25 日、7 月 2 日、(予備日)9 日
(@ 武蔵野市陸上競技場、武蔵野市中央公園)

☆☆ 5 月 14 日 (土) 平成 28 年度定期総会 ☆☆
出席者 5 2 名 委任状 7 4 名

在籍 1 4 0 (家庭数 1 2 6) 名のうちの 3 分の 1 以上の同意を得まして、
全ての議案が承認されましたことをご報告します。