

サークル安全対策チェック&ガイド

サークルでは、練習・合宿・遠征など様々な予定を控えていることと思います。

サークルの活動計画には、サークル員の安全確保のために緊急時の対応や、事故を未然に防ぐための方策や予備情報を取り入れていることと思われますが、実際の受傷・事故等に遭遇した時に慌てないよう、普段から十分な安全対策を心掛けてください。

学生生活課では、各長期休業期間前に、学生部 Web サイトへ諸注意を掲載しています。サークル三役の皆さんは、期ごとに諸注意も併せて確認し、サークル員全員へ周知するようにしてください。

休業期間中（春季、GW、夏季、冬季）の諸注意

<http://www.waseda.jp/student/attention/yasumi.html>

◆サークル活動中に発生した事故・受傷の報告について

・パトカーや救急車を要請する事故、受傷が発生した場合は、日夜を問わず速やかに大学へ連絡してください。

◆連絡先

・学生部学生生活課・・・電話 03-3202-0706

（開室時間 9：00～17：00、土曜日は 12:30～13:30 閉室）

*夏季・冬季休業期間中は土曜閉室

メールアドレス student@list.waseda.jp

・夜間・休日等、学生生活課に電話が繋がらない時は、早稲田キャンパス通用門(電話 03-3203-4300)にご連絡ください。

.....安全対策チェック項目.....

【普段のサークル活動時に…】

- ・練習や稽古の前に健康状態の思わしくないサークル員がいないかチェックしていますか。
- ・サークル員には、自分の健康状態を指導者や上級生に正しく伝えるよう指示していますか。
- ・体調の悪い人には練習をせず休むように促していますか。
- ・練習中にこまめな休憩をとったり、水分補給を行ったりしていますか。
- ・練習場所の室温や換気に気をつけていますか。

- ・練習メニューは、指導者や上級生などの確認を受けていますか。
- ・各々の技術に見合ったレベルで行うように注意していますか。
- ・ウォーミングアップをしっかりと行っていますか。
- ・身体を守る道具の状態を確認し、道具は必ず身に付けさせていますか。
- ・安全配慮のための講習会を実施していますか。

- ・緊急時どのような手順で対応するか、三役のみならずサークル全体で確認していますか。
- ・練習場近隣の医療機関情報を調べて「救急連絡先リスト」を作成していますか。

- ・全サークル員の「保護者連絡先リスト」を作成・携帯していますか。
*未成年が医療行為を受ける場合や、意識の無い成人が医療行為を受ける場合は、保護者の同意が必要なことが原則です。そのため、緊急時、必ず保護者と連絡を取れるようにしておいてください。
- ・救急セットの中身を定期的に確認し、応急処置が取れるようにしていますか。
- ・保険に加入していますか。
- ・常に保険証やそのコピーを持たせていますか。
- ・活動中に盗難などの被害に遭わぬよう、持ち物の管理をサークル員に徹底していますか。
- ・懇親会等で飲酒を行う際に、未成年飲酒が起こらぬよう未成年者の確認、未成年飲酒を起こさない環境を整えていますか。

また、長期的な視点におけるサークル活動の安全配慮のため、救命講習を受講し、心肺蘇生や AED の使い方、怪我の手当などの応急手当を習得した医務係を置くようにしてください。

【合宿や遠征など、学外施設において活動を行う前に…】

- ・出発の7日前までに「合宿・遠征届」を学生生活課に提出しましたか（「合宿・遠征届」は早稲田大学学生補償制度（学傷補）の申請手続きを兼ねています）。
*期限までに「合宿・遠征届」の提出が難しい場合は、学生生活課3番カウンターにてご相談ください。
*一斉休業期間、学生生活課を含む大学の窓口が閉室となる点、ご注意ください。
- ・上記の届け出書類に参加者の記入漏れはありませんか。
- ・会長に活動スケジュールを伝え、なおかつ会長連絡先（自宅・携帯電話）を控えましたか。
- ・参加者全員の「保護者連絡先リスト」を作成していますか。
- ・活動場所近隣の医療機関情報を調べて「救急連絡先リスト」を作成していますか。
- ・活動場所が携帯電話の使用できない地域の場合、何らかの連絡手段を準備していますか。
- ・サークル員各自に活動の“期間・場所・連絡先”を保護者に伝えるよう指示してありますか。
- ・サークル員に健康保険証を携帯するよう指示を徹底していますか。
- ・早稲田大学学生補償制度（学傷補）は、「サークル会員名簿」に掲載され、かつ、「合宿・遠征届」の「参加者名簿」に氏名が記載された学生のみが対象であることを理解していますか。
- ・サークルで独自に傷害保険等に加入している場合、その登録手続き等に遺漏はないですか。

【合宿・遠征中は…】

- ・常に参加サークル員の健康状態をチェックしていますか。
- ・合宿生活で飲酒事故などを起こさないようにサークル員に伝えてありますか。
- ・事前に作成した医療機関情報などの「救急連絡先リスト」を常時携帯していますか。
- ・事前に作成した参加者全員の「保護者連絡先リスト」を常時携帯していますか。
- ・合宿・遠征先宿舎・活動場所の A E D 設置場所や災害時の避難場所は確認していますか。

【合宿・遠征が終了したら…】

- ・合宿無事終了後、幹事長から会長にその旨連絡を入れましたか。

★緊急時には…あわてずに対処しましょう

- *負傷者に対しては自分の経験だけを根拠にして行う“自己診断”は極めて危険です。
- ・現場に居る指導者へ速やかに伝達する。
- ・救急車を要請する。医療機関へ連絡する（その間の応急救護処置）。
- ・保護者の方、会長へ連絡する。
- ・パトカーや救急車を要請する事故、受傷が発生した場合は、速やかに大学へ連絡する。
(学生生活課 03-3202-0706、夜間・土休日は早稲田キャンパス通用門 03-3203-4300)

……………安全対策ガイド……………

【熱中症】(冬場は室内での熱中症にも注意しましょう)

1. 四つの症状

(1) 熱けいれん

脚、腕、腹部などの痛みを伴ったけいれんがおこる。暑熱環境で長時間の運動を行った時に、水分のみ補給して食塩補給をしないと発生する危険性がある。

(2) 熱失神

長時間の立位や運動直後に、脳血流が減少して、めまいや失神をおこす。

(3) 熱疲労

脱水で、ショックに似た状態で、熱射病(重症)の前段階で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気など、症状が強い状態。

(4) 熱射病

体温が上昇して脳や内臓の障害が明らかになり、死亡する危険性が高い状態。40℃以上の高体温と意識障害(応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない)が特徴。特に初期の意識障害の「応答が鈍い」や「言動がおかしい」に注意。赤褐色の尿(ミオグロビン尿)が出ることもある。

2. 応急処置

(1) 涼しく風通しのいい場所に移し、衣服をゆるめて寝かせる。

(2) スポーツドリンクで水分補給させる。

(3) 熱射病(意識障害)の時は救急車の手配と気道確保(救急処置)を行う。

(4) 熱射病や体温上昇の時は冷却処置を行う。

▲冷却法① 全身に水をかけて扇ぐ ▲冷却法② 首の横、脇の下、ももの付け根前面に冷却剤や氷をあてる

(5) 熱射病以外でも症状が続く時は病院へ搬送する。

3. 対策知って絶対予防! 熱中症

熱中症は幾つかの要因が重なって発生しますので、全ての発生要因に対する対策が必要です。

(1) 環境条件を把握する。

暑さの指標はWBGTという温度が最も確実。日本スポーツ協会からWBGTによる「熱中症予防のための運動指針」がでている。WBGT計「携帯型熱中症計」(財)日本気象協会監修で測定し、WBGTの高いときは、運動時間や量を減らすことが必要。季節によっては練習を早朝や夕方に設定することも必要。

(2) 水分を補給する。

水温 5～15℃に冷やして、0.1～0.2%の食塩、4～8%の糖を含む飲料（スポーツドリンクなど）がよい。運動前に比較して運動後の体重の減少が 2%になるように補給する。「喉のかわき」に応じて自由に補給すると適量が補給できるとされている。

(3) 個人差を考える。

熱中症になりやすい人（肥満、体調不良、有疾患者）に対する配慮が必要。また体が暑さに慣れるのに 1 週間程度かかるので、暑さに慣れていない時期は運動量を減らすこと。

(4) 暑いときは薄着にする。

暑いときに熱のこもりやすいウインドブレーカーなどを着ていると危険。

……………**飲酒に関する注意**……………

【未成年者飲酒、イッキ飲み、飲酒の強要 および過度の飲酒は絶対にしない、させない】

改めて伝えるまでもありませんが、未成年者の飲酒は法律で禁止されています。法律を守り、20 歳になるまでお酒は飲まないでください。すでに 20 歳になっている方は飲酒が可能ですが、適量を守ってください。「酒に強い」と豪語する方もいるかもしれませんが、自ら過度の飲酒をすることで事故につながったケースも散見されています。

もちろん、お酒が好きだからと言って、他の人に強要しないでください。万が一未成年の学生が飲酒していたら、止めてください。場を盛り上げるために、イッキ飲みをしない、また、させないでください。場を盛り上げるといった理由で、いわゆるコールなどをして煽らないでください。

【違反者には厳しいペナルティが課せられます】

未成年飲酒、飲酒の強要は法律で禁止されており、それに違反した場合、その場にいた関係者を含め、法的責任を追及され、社会的責任が問われる場合があります。昨今は、飲酒に関するマナーや飲酒に起因した学生の言動について、学外から厳しい指摘を受けています。

一方、学内では、学生としての処分やサークルとしての処分を受けることとなりますので、早稲田大学学生として、自覚ある行動を求めます。

……………**各種連絡先・案内**……………

◆早稲田大学保健センター（各キャンパスの分室）連絡先

保健センター早稲田分室

電話 03-5286-2185（授業期間中は、月～金 9:30～21:00）

保健センター戸山分室

電話 03-3203-3519（授業期間中は、月～土 9:00～20:00（土曜は 17:00 終了））

保健センター西早稲田分室

電話 03-5286-3021（授業期間中は、月～土 9:00-12:30、13:30-17:00）

※緊急時は昼時間（12:30-13:30）も随時対応

保健センター所沢分室

電話 04-2947-6706（授業期間中は、月～土 9:00～17:00）

*早稲田大学保健センターWeb サイト「関連リンク」には都内及び近郊の医療機関のサイトが掲載されています。普段から医療機関を検索してチェックしておきましょう

<http://www.waseda.jp/hoken/>

*海外へ渡航される方へ ～感染症に注意しましょう～

<http://www.waseda.jp/hoken/news/1651>

◆感染症などの相談窓口

参考 感染症疫学センター（国立感染症研究所） <http://www.nih.go.jp/niid/ja/from-idsc.html>

新宿区保健所 03-3209-1111 〒160-0022 東京都新宿区新宿 5丁目 18-21

狭山保健所 04-2954-6212 〒350-1324 埼玉県狭山市稲荷山 2-16-1

以 上