

県大会出場チーム 各位

長崎県ミニバスケットボール連盟  
会長 泉野 孝之

## 夏の県大会に向けて

県大会出場、おめでとうございます。下記をよく読んで県大会に臨んでください。

大会期間中、厳しい暑さが予想されます。選手はもちろん、指導者、マンツーマンコミッショナー(以下 MC)、審判の皆さんも暑さ対策をお願いします。

本ホームページ ⇒ 夏の県大会 または 下部参照

### ・指導者の方へ

各クォーターの開始、タイムアウト明けのリスタートがスムーズに行えるように協力をお願いします。  
タイムアウトは 50 秒でベンチアウト、60 秒で再開です。

各チーム、テーブルオフィシャル(以下 TO)の練習をお願いします。大会期間中の TO については、必ず大人が1人ついてください。

### ・帯同審判の方へ

プレイコーリングガイドライン(20180201)を熟読の上、試合に臨んでください。

本ホームページ ⇒ [審判・ルール・コミッショナー・TO](#) ⇒ [プレイコーリング・ガイドライン\(20180201\)](#)

**頭を強打した場合には、即座にゲームを止めること。**

<http://www.japanbasketball.jp/news/29589>

### ・帯同 MC の方へ

マンツーマンディフェンスの赤旗対応について(20180518)を熟読の上、試合に臨んでください。

本ホームページ ⇒ [審判・ルール・コミッショナー・TO](#) ⇒

[2018-5-18 マンツーマンコミッショナー赤旗対応について\(完成版\)](#)

審判、TO、MC が連携して試合を運営したいと思います。

ご協力をよろしくお願いします。



熱中症の応急処置 Check & FIRE

**Check 1**

熱中症を疑う症状がありますか？

めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・おう吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温

YES ↓

**Check 2**

意識はありますか？

YES ↓ NO ↓

**I** 涼しい場所に避難し、服をゆるめ体を冷やす



**Check 3**

水分を自力で摂取できますか？

YES ↓ NO ↓

**F** 水分・塩分を補給する



**Check 4**

症状がよくなりましたか？

YES ↓ NO ↓

**R** そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



**E** 救急車を呼ぶ



**I** 涼しい場所に避難し、服をゆるめ体を冷やす



医療機関へ

熱中症 I 度

熱中症 II 度 III 度

**Fluid** : 適切な水分補給  
**Icing** : 身体を冷やす  
**Rest** : 安静  
**Emergency** : 救急搬送 / 119番

■Check1解説

熱中症を疑う場合は、上記のCheck1の症状があるかを確認。

症状がある場合は、周囲の方は、人を集め（発症した人が女性の場合は男女複数人）、涼しい場所へ移動させ、安静にさせながら、衣服を緩めて、身体を冷やします。

■Check2解説

Check1の症状があることが自覚できている人は、I (Icing 身体を冷やす) をします。すぐに涼しい場所へ避難し、自分で、衣服を緩めて、首筋、脇のした、そけい部などをよく冷えた水のペットボトルで冷やしてください。氷のうがあればいいのですが、緊急時しかも屋外ではそれは望めません。幸い日本には自動販売機がありますから水のペットボトルを用意して使いましょう。ペットボトルは柔らかいので体表への接着面が大きくとれるため有効です。

すでに意識がないような場合は、すみやかに、E (Emergency 救急搬送/119番) を行なってください。

■Check3解説

F (Fluid 水分補給) です。水分を自分で摂れる人は、水分と共に塩分を定量含んだ経口補水液などを摂ります。自分で水分を摂れない人は、E (Emergency 救急搬送/119番) を頼るか、周囲の人が近くの医療機関へ連れて行ってください。

■Check4解説

R (Rest 安静) が必要です。症状が回復してきても、ゆっくりし、しばらくは安静に。明らかに回復してから行動してください。