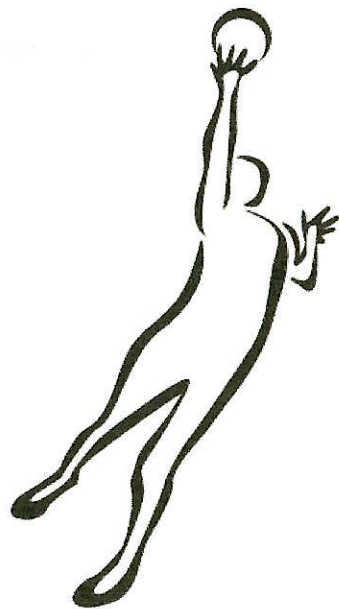
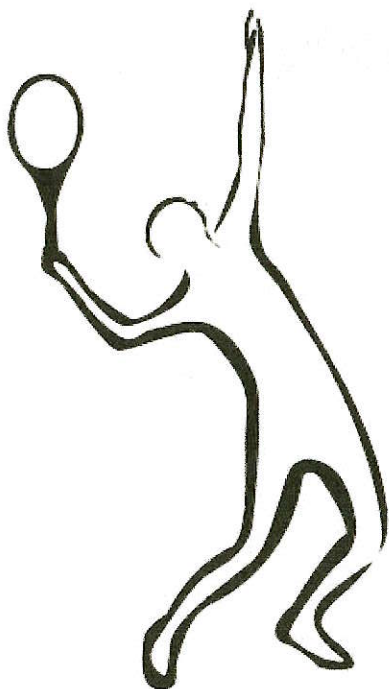




部活動

安全マニュアル



サッカー

	予測される危険	安全対策
用具	●防球ネットの破損	●こまめな点検。破損確認→修繕(依頼)。
	●スパイクの紐がほどけて転倒	●生徒への呼びかけ、相互点検。
	●ゴールが倒れる	●土嚢袋などでしっかり固定。 ゴール移動の際などは指導者監督の下で 十分注意して行うこと。
環境	●グラウンドの凹凸による捻挫 小石などによる怪我	●丁寧なグラウンド整備。 ●定期的に石拾いを行う。
	●防球ネット等への衝突	●設置場所の確認、周知。
	●ボールを踏むことによる転倒	●グラウンド周辺に必要なボールを散乱 させない。
	●雷雨、落雷	●事前に情報収集に努め、早めに安全な場 所に避難。
	●熱中症	●服装(帽子)、水分補給、アイシングなど。
練習中	●蹴ったボールが周りの人に当たる	●防球ネットの設置。ネットを越えた際には 部員が大きな声をかけるなど約束事を決 めておく。
	●防球ネットを運ぶ際のトラブル 例:バランスを崩して手をつき怪我をする他の 部員との衝突	●互いの呼吸を合わせて、進行方向に気を 配りながら運ぶ。
	●他部活の生徒との衝突	●声掛けの徹底。
	●アップ不足による怪我	●時間をかけて丁寧にアップさせる。
	●接触による怪我	●すね当てやキーパーグローブなどの安全 用具の装着を徹底。フェアプレーを遵守し 安全なプレーを行うよう指導。
	●複数メニューを同時進行している際の衝突	●周りの環境を常に把握させる声掛け、適切 な練習メニューの設定。
	●ヘディング練習時の頭同士の衝突	●正しいヘディング方法の指導。
●疲労の蓄積	●時間をかけてじっくりクールダウン。	

※救急箱を用意し、怪我の際はすぐに応急処置ができるようにしておく。

ソフトテニス

	予測される危険	→	安全対策
用具	●ラケットの破損による怪我		●日頃の手入れを怠らせない。
	●ネットワイヤーの破損、ささくれ等による怪我		●日頃のチェック。必要であれば修繕。
環境	●コート内のくぼみ、小石		●コートローラーやコートブラシをこまめにか け表面の凹凸を無くしておく。
	●ラインテープが浮き上がっている。針が飛び 出ている。		●日頃のチェック。必要であれば修繕。
	●落ちていたボールを踏んで捻挫する。		●ボール拾い係を設定し、こまめに拾わせる。
	●雷雨、落雷		●事前に情報収集に努め、早めに安全な場所 に避難。
	●熱中症		●服装（帽子）、水分補給、アイシングなど。
練習中	●ネット支柱の移動時の事故		●複数で行い、取り付け取り外しの際には周 囲に注意させる。
	●コートローラーで足を踏む等の事故。		●指導者が見ているところで使用させる。 複数で行い周囲に注意させる。
	●振ったラケットが周りの人に当たる。		●適切な間隔を取らせる。危険時の声掛け。
	●ボールが目に当たる。		●自分のボールだけではなく周りの人の動き にも注意させる。ボール拾いはラリーの最中 などに不用意にボールを拾いに行かない。
	●疲労の蓄積		●時間をかけてじっくりクールダウンをさせる。

※救急箱を用意し、怪我の際はすぐに応急処置ができるようにしておく。

ソフトボール

	予測される危険	安全対策
用具	●バットのグリップが滑ってすっぽ抜ける	●グリップテープなどを点検すること。 定期的なチェックの指導。
	●防球ネットの破損	●状況により用務員や管理職に修復を依頼する。
	●バッティングマシンの破損	●状況により業者に修復を依頼する。
環境	●落ちているボールを踏んで転倒する	●練習後には必ずボールを全て回収し、数を数えるよう指導する。
	●グラウンド整備不足によるイレギュラーバウンドなどの発生	●日々のグラウンド整備の大切さや、練習間の整備を大切にしよう指導する。
	●ベースを固定していないことによる転倒等	●練習では必ずベースを固定する。
	●雷雨、落雷	●事前に情報収集に努め、早めに安全な場所に避難する。
	●熱中症	●服装(帽子)、水分補給、アイシングなど。
練習中	●バットスイングが他の人に当たる	●バットを振る練習をする前には周囲の状況を必ず確認する。バットを持っている選手への、急に振らないことの指導やバットを持っている選手に安易に近づかないことの指導を徹底する。
	●打球が他の練習や他の部活生徒に当たる	●練習前には他の練習や他部活との距離感を必ず確認する。
	●ネットが倒れて怪我をする	●ネットの足は直角に置く。強風の際にはネットを倒し、使用しない。
	●転がっているボールを踏んで怪我をする	●プレーする周辺にボールが落ちていないようにすぐ拾う。落ちている場合はプレーしないことを指導。
	●防球ネットの位置が悪く、打球が当たる	●練習前には防球ネットの位置を確認し、打球が当たらないかを想定する。必要に応じ、ヘルメット着用を指導。
	●疲労の蓄積	●時間をかけてじっくりクールダウンをさせる。

※救急箱を用意し、怪我の際はすぐに応急処置ができるようにしておく。

バスケットボール

	予測される危険	安全対策
用具	●バスケットリング等の固定金具が外れることによる事故	●日常的にチェック、修繕。
環境	●転がっているボールを踏んで転倒	●使わないボールがコート内に入らないよう徹底する。
	●タイマーのコードを足にひっかけて転倒	●タイマーは机に置きできる限り壁に寄せる。
	●雨漏り	●バケツ、ぞうきんでの対応。 ※現在そのような状況は見られない。
	●感染症対策	●換気、手洗い、うがいの励行。練習後のボール消毒の徹底
	●熱中症	●適切な休憩、給水時間の確保。 ドアを開けて空気を入れ替える。
	●床が滑り転倒する。	●練習前のワックスがけ。
練習中	●対人練習での接触や転倒	●ルールの理解、遵守を徹底させる。 コーンを置くなど緩衝スペースを取る。体格を考慮してマッチアップの指示を行う。
	●汗等によるスリップ	●モップやぞうきんで拭く。
	●筋肉疲労による怪我（肉離れ、疲労骨折など）	●十分な時間をとり、ストレッチを行う。
	●無理な練習による体調不良、怪我の悪化	●怪我や体調不良を把握し、休ませる。 個人メニューを考えるなど工夫する。
	●疲労の蓄積	●時間をかけてじっくりクールダウンをさせる。

※救急箱を用意し、怪我の際はすぐに応急処置ができるようにしておく。

バレーボール

	予測される危険	安全対策
用具	●シューズの紐がほどけて転倒	●生徒への呼びかけ相互点検。
	●ネットの破損	●日頃の確認。 外部業者によるネットの定期点検。
環境	●床の木の板のささくれ、雨漏り	●普段から床等の状況を確認。ささくれは修繕。雨漏りはバケツやぞうきんで対処。
	●熱中症	●休憩時間を確保、水分補給、アイシングなど。
練習中	●支柱への衝突	●支柱にカバーをつける。声掛け。 複数で行い準備時の立ち位置にも気をつけさせる。
	●他部活の生徒との衝突	●声掛けの徹底。
	●アップ不足による怪我	●時間をかけて丁寧にアップさせる。
	●接触、衝突による怪我	●動きの約束事の徹底（声掛けや守備位置の確認）。 ひじ用、膝用サポーターの着用。
	●突き指	●練習前の指テーピング。
	●ボールを踏むことによる転倒	●練習場周辺に必要なボールを散乱させない。ボール拾いの生徒を配置する。
	●着地時の怪我	●汗で床が濡れた時のワイピングの徹底。 ●トレーニング等による筋力の強化。
	●疲労の蓄積	●時間をかけてじっくりクールダウンをさせる。 ●適度に休養日を設ける。
	●下肢の怪我	●日常的な下肢トレーニングの実施。 アイシング用品の準備。
	●メガネにボールが当たりフレームが目刺さる	●コンタクトレンズやスポーツメガネの推奨。

※救急箱を用意し、怪我の際はすぐに応急処置ができるようにしておく。

科学部

	予測される危険	安全対策
用具	<ul style="list-style-type: none"> ●カメラの破損等による怪我 ●虫取り網の破損による怪我 	<ul style="list-style-type: none"> ●日頃の確認、手入れを怠らない。
環境	<ul style="list-style-type: none"> ●閉め切った環境による体調不良 	<ul style="list-style-type: none"> ●室温や湿度などに留意。換気をする。
	<ul style="list-style-type: none"> ●雷雨 	<ul style="list-style-type: none"> ●外での活動の際は気象情報を把握しておき、早めに安全な場所に避難。
	<ul style="list-style-type: none"> ●理科室内の物品・薬品を触って怪我 	<ul style="list-style-type: none"> ●理科室内の物品・薬品には触らない。
練習中	<ul style="list-style-type: none"> ●虫取り網による怪我 ●カメラを落とし怪我する ●植物のとげで怪我 ●へびなどの生物 ●熱中症 	<ul style="list-style-type: none"> ●近くに人がいないことを確認して使用する。 ●ストラップを首または手首に通し落ちないようにする。 ●必要に応じて長袖・長ズボンで活動する。 ●近づかないようにする。 ●こまめな水分補給・休憩
情報保護	<ul style="list-style-type: none"> ●被写体 	<ul style="list-style-type: none"> ●人物の撮影はしない。

小金南中安全マニュアル

書道

	予測される危険	安全対策
用具	●カッター等刃物の刃こぼれ	●日々のチェック、手入れを怠らない。
環境	●熱中症	●水分補給、扇風機。 エアコンのある教室での活動。
練習中	●墨が目に入る	●正しい使用法の指導。入ったらすぐに水で洗い流す。
	●カッター、ハサミ等による怪我	●正しい姿勢、正しい使用法の指導。
	●パイプ椅子や机で手を挟む	●危険な場所での活動をさせない。使用前に正しい使い方について確認。

※救急箱を用意し、怪我の際はすぐに応急処置ができるようにしておく。

吹奏楽

	予測される危険	安全対策
用具	<ul style="list-style-type: none"> ●楽器の破損による怪我 ●譜面台の破損による怪我 	<ul style="list-style-type: none"> ●日頃の手入れを怠らない。 ●譜面台の故障に気づく。扱い方を改める。
環境	<ul style="list-style-type: none"> ●活動場所が乱雑になりがち 	<ul style="list-style-type: none"> ●準備室の備品を整理し、楽器置き場を整える。 ●自分のものやパートのものは整理整頓する。
練習中	<ul style="list-style-type: none"> ●誤った楽器の置き方による転倒 	<ul style="list-style-type: none"> ●正しい楽器の置き方の指導。
	<ul style="list-style-type: none"> ●楽器の運搬時における事故 	<ul style="list-style-type: none"> ●運搬時は人員を確保し安全に運ばせる。 特に打楽器は、扱いに慣れていないパーカッション担当の生徒を指示係とする。 可能な限り上級生が運ぶよう指示する。
	<ul style="list-style-type: none"> ●狭い室内での活動による熱中症や感染症 	<ul style="list-style-type: none"> ●室温などに留意し、エアコンの使用、換気も怠らない。

※救急箱を用意し、怪我の際はすぐに応急処置ができるようにしておく。

水泳

	予測される危険	安全対策
用具	●コースロープの破損、破片を踏んでの怪我	●日常的に状態を確認する。破損を見つけたら修繕する。
環境	●プールサイドの木片や石を踏んでの怪我 鳥の糞や羽がプールに落ちる 排水溝の蓋やねじの不備による事故	●活動前後の点検、清掃をしっかりと行う。
練習中	●体調不良による事故	●水に入る前の念入りなストレッチなどで怪我の予防及び精神的な準備をさせる。
	●気温が低い時期、シーズン初期は足がつる ハードな練習時、酸欠、頭痛が起こる	●個人の様子をよく観察し、早めの休憩をとらせる。生徒自身が自分の状態を常に把握し、体調の変容に気づいたら練習を中断するよう、自己管理の徹底を図らせる。
	●スタート練習時、飛び込んだあとに静止していて次に飛び込んだ選手とぶつかる。	●飛び込んだ後に静止せずに、泳いでから退水するよう指示。指導者がいないときはスタート練習をしない。
	●落雷	●直ちに退水させる。前もって気象情報を把握しておく。

※救急箱を用意し、怪我の際はすぐに応急処置ができるようにしておく。

卓球

	予測される危険	安全対策
用具	● 台の破損	● 状況により用務員や施設課へ修繕依頼。
	● ラケットのグリップが滑ってすっぽ抜ける	● 道具のチェック、手入れを日頃から怠らない。
環境	● 熱中症（窓、カーテンを閉め切るため）	● 適度な休憩水分補給の時間を設定する。 ドアを開放して空気を入れ替える。
	● 汗で床が滑ることによる転倒	● 靴の裏をこまめに拭く。
練習中	● ラケットが周りの人や台に当たる	● 適切な距離を取る（台や人との間隔）。
	● ボールを踏んで転倒	● ボールを適宜拾う。メニューの合間に拾う時間を取る。
	● 卓球台の移動、開閉時における卓球台の転倒による事故	● 台の移動は複数で行う。声を掛け合いながら行わせる。周囲の安全確認を怠らない。静かに設置し、指を挟まないようにする。
	● 体が温まらないうちの練習による膝部や各部位の捻挫など	● 足首やアキレス腱のストレッチを行う。

※救急箱を用意し、怪我の際はすぐに応急処置ができるようにしておく。

小金南中安全マニュアル

美術

	予測される危険	安全対策
用具	<ul style="list-style-type: none"> ●カッター等刃物の刃こぼれ キャンバス、イーゼル等のささくれ 	<ul style="list-style-type: none"> ●日々のチェック、手入れを怠らない。
環境	<ul style="list-style-type: none"> ●熱中症 ●夏はかなり暑く、冬はかなり寒い 	<ul style="list-style-type: none"> ●水分補給、扇風機。 エアコンのある教室があればその部屋で活動。
練習中	<ul style="list-style-type: none"> ●絵の具が目に入る 	<ul style="list-style-type: none"> ●正しい使用法の指導。入ったらすぐに水で洗い流す。
	<ul style="list-style-type: none"> ●カッター、ハサミ等による怪我 	<ul style="list-style-type: none"> ●正しい姿勢、正しい使用法の指導。
	<ul style="list-style-type: none"> ●外でのスケッチの際の事故 	<ul style="list-style-type: none"> ●危険な場所での活動をさせない。部員の活動場所の把握。時間設定。
	<ul style="list-style-type: none"> ●油絵具やスプレー糊などの匂いによる体調不良 	<ul style="list-style-type: none"> ●なるべく室外で行わせる。室内活動の際は窓際で行う。

※救急箱を用意し、怪我の際はすぐに応急処置ができるようにしておく。

野球

	予測される危険	安全対策
用具	<ul style="list-style-type: none"> ●バット、ヘルメット、キャッチャー防具などの破損による怪我 防球ネットなどの破損 	<ul style="list-style-type: none"> ●破損のある道具は使用しない。日常的にチェックする。
環境	●イレギュラーバウンドによる怪我	●日頃のグラウンド整備。
	●石ころなどによる怪我	●日頃のグラウンド整備。
	●熱中症	●適切な休憩、給水時間の設定。
	●雷雨、落雷	●事前に情報収集に努め、早めに安全な場所に避難。
練習中	●ボールがぶつかることによる怪我	●相手の様子を確認してプレーさせる（よそ見をしていないかなど）。
	●素振りのバットが周りの選手に当たる	●適切な間隔を取らせる。
	●カバーの選手にぶつかる	●カバーする選手の距離を確保する。
	●打者の打った球が投手などに当たる。	●防球ネットの適切な配置。
	●野手同士の衝突	●声の掛け合いを徹底させる。
	●ベースを踏む際の捻挫	●ベースを踏む位置を練習前に確認する。
	●疲労による脱水症状	●健康観察をこまめに行う。

※救急箱を用意し、怪我の際はすぐに応急処置ができるようにしておく。

小金南中安全マニュアル

陸上

	予測される危険	安全対策
用具	●シューズ、スパイクの紐がほどけて転倒	●生徒への呼びかけ、相互点検。
	●スターティングブロックが止まらずに転倒する。	●用具の点検を怠らない。
環境	●グラウンドの凹凸、小石などによる捻挫や怪我	●丁寧なグラウンド整備。
	●ぬかるみによる転倒	●降雨後の練習は注意させる。ぬかるみを避けて走らせる。
	●雷雨、落雷	●事前に情報収集に努め、早めに安全な場所に避難。
練習中	●アップ不足による怪我	●時間をかけて丁寧にアップさせる。
	●接触による怪我	●スタート時は合図を出す生徒が前方を確認する。声掛けの徹底。
	●他部活の生徒との衝突	●自分と周囲の動きに気を配らせる。
	●スパイクによる怪我	●危険性の周知。
	●複数メニューを同時進行している際の衝突	●周りの環境を常に把握させる声掛け、適切な練習メニューの設定。
	●疲労の蓄積	●休憩時間を設ける。時間をかけてじっくりクールダウンをさせる。
	●肉離れ〈短距離〉	●保温の工夫としてロングタイツの着用など。
	●熱中症〈中長距離〉	●服装（帽子）、水分補給、アイシングなど。
	●転倒、打撲など〈ハードル〉	●踏切位置のチェック。
	●着地ミス〈跳躍〉	●砂場を柔らかくならしておく。 ●マットを適切に設置する。 ●マットの外に落下しない。
●砲丸が他の生徒に当たる〈砲丸投げ〉	●砲丸の練習時は指導者がつき安全確認をする。	

※救急箱を用意し、怪我の際はすぐに応急処置ができるようにしておく。