

## 【先日行われました更新講座の伝達会を行いました】

熱中症については、この気温が高い中、スポーツナースとして「起こさない」ために、何を準備して何をやるかの重要性を説明し、現場や指導者の責任であることを周知させて頂きました。ブルーシートを使用したアイスバスの作り方もやってみて、バスやプールがなくてもできることを伝えました。

脳振盪については、恐怖感が強い印象がありますが、知識を得ることやシュミレーションすることで、恐怖感が軽減し、適切な判断や自信に繋げることができると感じました。

スタッフより、「現場で活かせる情報ばかりで嬉しい。」「救護に行きたい。」「不安感が減った。」などの意見を頂くことができました。

今後も『私たちが選手を守る』を胸に、知識と技術をもって、安心して選手が試合にのぞめる環境を作っていきたいです。

今回は貴重な機会をありがとうございました。

医療法人 大場整形外科 看護師

日本健康運動看護学会認定健康スポーツナース

大分県スポーツ学会認定スポーツ救護ナース

小原 優希

