

中央市民プール プールびより

【Vol.73】

発行日：R1.6.1

発行元：中央市民プール

担当者：松浦 昂吉

最近とても暑くなってきました・・・
いよいよ夏の始まりですね！これから熱中症や脱水症状などには十分に気を付けましょう！

熱中症の予防と応急処置

熱中症とは

炎天下や高温での激しい運動などで環境に身体が適応できず、体温調節が障害を受け**けいれん**、**めまい**、**頻脈**、**意識不明**などを起こす症状。

要因

○環境

- ・気温、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・急に熱くなった日

○からだ

- ・高齢者、乳幼児
- ・低栄養状態
- ・脱水状態
- ・体調不良状態

○行動

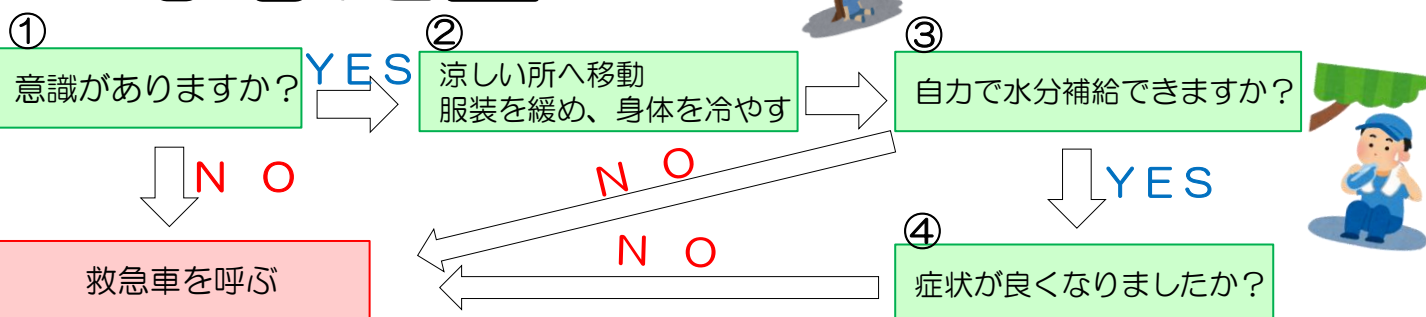
- ・激しい運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状態

～ 予防 ～

- 涼しい服装（日傘・帽子の利用）
- 日陰の利用
- 水分・塩分補給
- 徐々に身体を暑さに慣らしていきましょう
- 室内でも温度に気を付けましょう



～ 応急処置 ～



スポーツ教室のご案内

6/15～6/30募集

【小学1・2年生水泳教室】

日時：7/22（月）～7/27（土）

期間中毎日 全6回

9：15～10：45

定員：10名

対象：クロールが苦手な1・2年生

【小学3・4年生水泳教室】

日時：7/22（月）～7/27（土）

期間中毎日 全6回

10：45～12：15

定員：10名

対象：クロールが苦手な3・4年生

応募方法

往復ハガキに【教室名】【名前（ふりがな）】【学年】【住所】【電話番号】を記載してご応募頂くか、直接ご来館の上申込み用紙にご記入を下さい。

今月のワンコインプログラム♪

3日

税所 指導員

「バランスボールで全身運動」

10日

松浦 指導員

「ストレッチボールで姿勢改善」

17日

長濱 指導員

「ギムニクボールでエクササイズ」

申込方法

事務所にて申込用紙記入。

その際に参加料（500円）のお支払いもお願いします。

時間：10：00～11：00

場所：2階見学室

料金：500円

担当者のひとこと

こんにちは！松浦です！最近暖かくなってきて趣味の釣りに行きやすい季節になってきました♪
今月も杓岐に行く予定になってますので、また次回ここで釣果報告したいと思います（笑）
さらに、最近ゴルフを始めようかと思っております、時間があればお店に行ったり、ネットで道具を探してます♪早くコースを回りたいので練習を頑張っていきます！

《点検日のお知らせ》

6月19日（水）

《休館日》

6月6、13、20、27日

中央市民プール（NTWスポーツ振興共同運営企業体）

〒810-0061 福岡市中央区西公園14-30

TEL:092-712-8090 FAX:092-712-8298