

# 8月 東市民プール

## 今日はプールへ!

### ■ 熱中症からカラダを守ろう

真夏は年々気温が高くなり、熱中症の危険と隣り合わせです。今年の夏も、過去最高に気温が上がると予想されている為、常に熱中症対策を心がけましょう。熱中症になったらまずどうしたらよいか… 熱中症にならないために予防できることはなにか… 確認しておくことが大事ですね!!

#### 【応急手当のポイント】

- ・ 涼しい場所へ移動させる
  - ・ 服を緩め、体を冷やす  
(クーラー、扇風機、うちわ)
  - ※クーラーがない場所で体を冷やすには!?
  - ・ 首やわきの下、太もものつけねを冷やす  
(保冷剤、冷たいペットボトル等)
  - ・ 冷たい水分をとる
- ※症状が回復しない場合は医療機関へ



#### 【熱中症にならないための予防策】

- ・ こまめに水分・塩分を補給しよう  
(平常時:水、麦茶等 運動時:スポーツ飲料)
- ・ 衣服など涼しく過ごす工夫をしよう  
(炎天下では黒色の服は避ける)
- ・ 温度・湿度に気を配ろう  
(室温は28℃を超えないようにする)
- ・ 体調管理をしっかりおこなおう  
(食事は栄養バランスに気をつけて摂取する)



## 季節の飾り



7月は七夕の笹を飾りました。  
皆さまは短冊にお願いごとを書きましたか??

受付には星を一つ一つ折り紙で折って天の川  
を作りましたよ~!!  
実際の7月7日はあいにくの曇り空でお星さまは  
見えなかったですね(:(  
また来年に期待しましょう☆彡

さて8月はどんな飾り付けになっているのでしょうか?  
皆さま楽しみにしててくださいね~😊

# ストレッチ Challenge

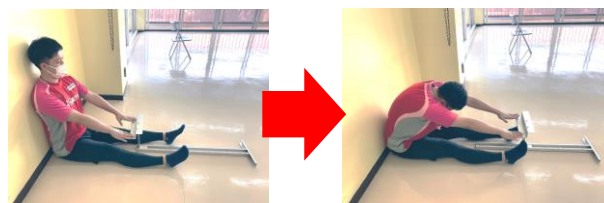
〇2名のチャレンジャーは同じストレッチ種目を4か月間  
行い、4か月後の測定で距離が伸びている方が勝利

対戦種目は… 「**長座体前屈**」

6月にスタートしたストレッチChallenge!! 2か月たった今、途中経過はどうなっているのでしょうか!?

【大場副所長】

【松浦指導員】



前回記録 13 cm

前回記録 24 cm

今回記録 16 cm

今回記録 39.5 cm

**松浦指導員が大きくリード！大場副所長巻き返せるか！結末やいかに…**

## 園芸観察日記



梅雨の湿った天気が続く中、グリーンカーテンのツルはとても絶好調です。グングン伸びてもうすぐ二階に到達しそうです！黄色い花も咲いていますよ♪よ〜く観ると小さなゴーヤの実がなっていました😊まだまだ大きくなるかな！？楽しみです♪



—8月の休館日—  
なし

(8月は休まず開館します)

福岡市立東市民プール  
(NTWスポーツ振興共同運営企業体)

〒813-0043 福岡市東区名島2-42-1  
TEL (092)662-6111  
FAX (092)662-6112

