



## ★★★ くさつ健・交クラブニュース



### ◎ 夏休み子ども運動教室

- ・ 7月28日(日)、8月3日(土)、11日(日)の3日間、ふれあい体育館において開催され、参加者は16名でした。草津市スポーツ推進委員の指導により、いろいろなニュースポーツにトライされ、子どもさんたちは、楽しかったと喜んでおられました。



夏休み子ども運動教室の様子

### ◎ 夏休み親子テニス教室

- ・ 7月28日(日)、8月3日(土)、4日(日)の3日間、三ツ池運動公園テニスコートにおいて開催され参加者は、子ども4名・親3名でおこなわれ、親子で楽しくプレーされていました。

### ◎ ノルディックウォーキング体験会

- ・ 体験会が10月24日、11月28日、12月19日の日程で再開されます。いずれも木曜日です。参加申し込みは、de愛ひろば管理事務所(077-562-5010)へお願いします。

### ◎ グラウンドゴルフ大会

- ・ 10月21日(月)9時から野村運動公園グラウンドにて先着144名で参加費300円(当日徴収)でグラウンドゴルフ大会が開催されます。当日会場で受付します。

### ◎ 子どもバドミントン教室

- ・ 8月17日(土)、18日(日)の両日、竜王町のドラゴンハット体育館において合宿をされました。

### ◎ ミニバスケット教室

- ・ 8月17日(土)、18日(日)の両日、野洲市の希望ヶ丘ユースホテルで宿泊し、合宿をされました。
- ・ 9月1日(日)YMITアリーナにおいて「第18回くさつ健・交クラブ杯ミニバスケットボール大会」を大阪、兵庫、京都より各2チーム、そして県内より1チームを招待し開催します。

## 健康の話(わ)

### 「家庭での熱中症予防」

熱中症は、屋外や運動中におこるだけではなく、室内でも多く発生しています。夜間でも注意が必要です。家庭内での対策として、それほど暑くなくてもこまめに水分補給や体を冷やすこと、朝食を抜かないことを含めて3食しっかり摂る、十分な睡眠をとる、クーラーを活用する等です。

なお、こまめに冷やす体の部分としては、動脈と静脈が 吻合している「手の平」「頬」「足裏」も効果があるようです。

まだまだ続く暑さ対策を  
しっかり取りましょう。

## 熱中症予防



- ①適度な休憩と、こまめな水分補給をする。  
(大量に汗をかく場合は、塩分の補給も考える)  
(10~20分おきに水分補給をし、のどが渇く前にとる)
- ②屋外種目は帽子をかぶる。
- ③通気性の良い服を着る。
- ④体調が悪くなれば(気分が悪い、立ち眩みなど)、  
指導者又はボランティアに伝えて休憩か、中止をする。  
決して無理をしない。
- ⑤平素から睡眠、食事に気をつけて、当日の体調不良のときは休む。

