



熱中症予防

6月から熱中症予防対策は企業責任

当クラブとしては、環境省が発表する熱中症警戒アラートを基準に、室内やグラウンドの温度や湿度、それに風通し、種目毎の体力消耗度、会員の年齢等々を勘案して当日の中止を決めてください。また、各自で飲み物の用意、塩分補給、携帯扇風機、うちわ、冷却タオルなど準備の出来る方はお願いします。それに、体調の悪い時は、休むようにしてください。

なお、学校体育館及び武道館については、31℃以上の場合はエアコンを使用してください。



健・交ニュース



◎ 第3回草津市学区対抗スポレク祭(草津市体育振興会主催)

- ・ 7月6日(日)YMITアリーナにて学区対抗のソフトバレーボール大会が開催されます。当クラブは事業活動(写真等)の掲示で参加します。

◎ 夏休み子ども運動教室参加者募集中

- ・ 日程 7月20日(日)、7月27日(日)、8月3日(日)、3日間。 時間 9時30分～11時00分
- ・ 場所 ふれあい体育館。
- ・ その他 参加料 500円(3日間)、草津市スポーツ推進員の協力を得て開催。

◎ 夏休み親子テニス教室参加者募集中

- ・ 日程 7月26日(土)、7月27日(日)、8月2日(土)、3日間。 時間9時30分～11時00分
- ・ 場所 三ツ池テニスコート。
- ・ その他 参加料 2000円(3日間)、小1～6年生とその保護者。

◎ ミニバスケット教室情報(上級クラス)

- ・ 6月28日(土) YMITサブ 交流試合
- ・ 6月29日(日) 永源寺遠征
- ・ 7月26日(土) ふれあい体育館 交流試合
- ・ 8月2日(土)～3日(日) 合宿(近江富士花縁公園ふるさと館 野洲市)



健康の話(わ)

熱中症予防

1、最近、日本高等学校野球連盟が部活動の現場でできる熱中症予防対策をまとめ、ホームページ等で広く呼び掛けています。

特に、「暑熱順化、こまめな冷たい水分補給、体の内部を冷やす」とし、深部体温の下げ方、熱中症予防チェック項目等をわかりやすく説明しています。是非参考にしてください。

2、家庭での予防については、近年室内が危険と指摘されています。熱中症で亡くなる人の8割が高齢者といわれています。室内はそれほど暑くないからと油断せず、水分補給を欠かさないようにしていただきたい。

水分補給とともにこまめに体を冷やす習慣づくりも重視されるようになってきました。従来から言われていた首、脇の下、太もものつけ根では冷やし過ぎてしまうので、予防であれば、手の平や足裏を冷やすことがすすめられています。