

動くときの 熱中症対策！



夏の暑さに、体も心もだいぶ慣れてきているでしょうか、皆さん？

真夏でも運動したい人がいれば、暑くて動かたくなくなる人もいるでしょう。それでも運動は継続が大切です。通年で運動することは、私たちの体と心にとって有益です。

しかし、最高気温が30℃を超える日は、熱中症予防の対策をとる必要があります。熱中症は生命に関わることもある疾患です。「自分の身にも起こるかも…」と考えていただきたいのです。

以下、熱中症対策をしながら安全に運動するための注意点をまとめました。*参考：保健指導リソースガイド

◆**水分補給** 発汗は体温の上昇を抑えてくれますが、失われた水分を補給しないと脱水になり、体温調節や運動能力が低下します。運動する前にコップ一杯の水分を補給し、運動中は、一度に大量でなく、コップ半分程度の量をこまめに補給しましょう。

◆**塩分の補給** 汗により体から塩分も失われます。塩分不足も熱中症の原因となります。半日以上以上の運動（活動）では水だけでなく塩分も補給する必要があります。1ℓの水に食塩2g（ティースプーン半分）を溶かした補水液や、市販の経口補水液を飲みましょう。

◆**運動前後に体重を測る** 失われた水分量がわかります。体重減少が2%を超えると、体に悪影響が出てくるので注意。体重70kgなら1.4kg、60kgなら1.2kg、50kgなら1kgの体重減少は要注意となります。2%減ってしまったら、速やかに水分・塩分補給し、休息をとります。

◆**運動する服装・時間帯・気温(真夏日)などに注意** 通気性、吸湿性に良く、白っぽい服装を。可能なら炎天下ではない時間を選び、無理をしないようにしましょう。

◆**服薬にも注意** 例えば、利尿剤や尿が増える薬を飲んでいる人、糖尿病の人、暑さ慣れていない人などは、要注意。

◆**マスクを外して休憩を** マスク着用は、体温が上がりやすく、のどの渴きを感じにくくなります。着用の場合は、強い負荷を避け、さらにこまめな水分補給、外して休憩…を心がけましょう。

8月の予定

利用資格講習会／トレーニングルーム 対象：中学生以上

●14:00～15:30／4(水)・12(木)・26(木)

●19:00～20:30／6(金)・11(水)・27(金)

★受講料／¥310 ★小真木原・羽黒・櫛引の体育館のトレーニングルームとの共通利用資格です。

★上記3施設で資格取得した方も利用できます。

利用資格講習会／フリークライミング 対象：高校生以上

●4(水)・20(金)／19:00～20:30 *要予約

★受講料／¥310 ★中学生以下の方は資格取得者(成人)同伴で利用できます。



健康運動教室／藤島文化スポーツ事業団

●**すっきりしよう教室**《第2・4火曜 10:00～11:00》
：10(火)・24(火) *自由参加¥100；【会場】藤島体育館

●**八栄島さわやかストレッチ**《第1・3木曜 10:00～11:00》
：5(木)・19(木) *自由参加¥100；【会場】八栄島活動センター

●**東栄さわやか教室**《第1・3木曜 14:00～15:00》
：5(木)・19(木) *自由参加¥100；【会場】東栄活動センター

●**渡前さわやか教室**《第1・3金曜 14:00～15:00》
：6(金)・20(金) *自由参加¥100；【会場】渡前活動センター

●(長沼地区は**ぼっぼの湯**にお問い合わせ願います)

休み

▲トレーニングルーム：毎週月曜

▲グラウンドゴルフ場：9(月)～13(金) *芝生養生