

中央体育館だより



猛暑が続きます！

熱中症に注意しましょう！！

vol.3

毎日暑く、寝苦しい日が続いています。今月の施設だよりは熱中症について簡単な説明と応急手当の方法を紹介します。

熱中症とは？

室温や気温が高い環境で、体温の調節機能が働かなくなって生じる体の不調の総称です。誰でも熱中症になる可能性があり、重症化すると死亡することもあります。

軽症

中等症

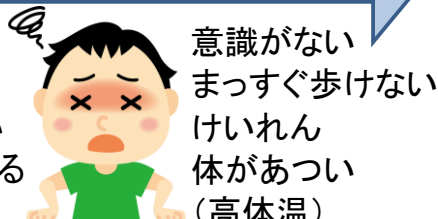
重症



めまい
立ちくらみ
多汗
こむら返り



頭痛
吐き気
体がだるい
ぼーっとする



意識がない
まっすぐ歩けない
けいれん
体があつい
(高体温)

急に暑くなった時、

気温が高いときが要注意！

応急手当の方法

- ・涼しい場所へ移動し、服をゆるめ、安静に寝かせる。
- ・エアコン、扇風機、うちわなどを使い、体を冷やす。
- ・飲めるようであれば水分を少しずつこまめに取らせる。(スポーツドリンク、経口補水液、食塩水がよい)

わきの下・太ももの付け根などを冷やす

我慢せずにエアコンをつけたり、こまめに水分を取って予防しよう！

夏休みタグラグビー

日時:8月1日～8月9日(8月4日、5日除く)

10:00～11:00

全7回

対象:小学1年～3年生

定員:20名

料金:3,500円

はがき、FAXまたは窓口にて教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入の上ご応募ください。

応募期間:7月1日～7月15日必着

※応募者多数の場合は抽選となります。



小学生パルクール

日時:8月2日～9月20日

17:30～18:45

全8回 毎週木曜日

対象:小学1年～6年生

定員:20名

料金:4,800円

はがき、FAXまたは窓口にて教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入の上ご応募ください。

応募期間:7月1日～7月15日必着

※応募者多数の場合は抽選となります。

【休館日のお知らせ】

☆7月の休館日は**17日(火)**です！！

※月曜日は祝日の為通常営業、翌日火曜日が休館日です。



〒810-0042

福岡市中央区赤坂2-5-5

TEL 741-0301

FAX 741-0617

中央体育館HP
トップページ



ブログ
やってます！！

