

# 中央体育館だより



vol.4

## 熱中症とは

高温多湿な環境に、身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。



### 重症度Ⅰ

めまい  
立ちくらみ  
こむら返り



### 重症度Ⅱ

頭痛  
吐き気  
倦怠感



### 重症度Ⅲ

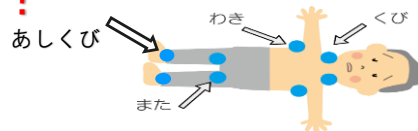
痙攣  
意識がない  
体温が高い



## このような症状が出たら...



- ・日陰やエアコンがきいた室内へ移動
  - ・水分、塩分を補給
  - ・衣服を緩め、扇風機や氷などで体を冷やす
- ※氷で体を冷やす場合は首筋、脇の下、足の付け根、足首を冷やすのが効果的です！



## 【スポーツ教室のお知らせ】

### 夏休み小学生体操教室(1部)

日時: 8月5日, 6日, 7日, 8日, 9日 (月~金)

時間: 9:30~10:45 全5回

対象: 小学1年生~3年生 定員: 20名 料金: 2,500円

ホームページの申し込みフォーム、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。

当選者のみに通知いたします。

### 夏休み小学生体操教室(2部)

日時: 8月5日, 6日, 7日, 8日, 9日 (月~金)

時間: 11:00~12:15 全5回

対象: 小学4年生~6年生 定員: 20名 料金: 2,500円

ホームページの申し込みフォーム、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。

当選者のみに通知いたします。

☆7月の休館日は**16日(火)**です！

月曜日は祝日のため、通常営業。

翌日、火曜日が休館日となります。

中央体育館

〒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

