

早いもので2022年も折り返しに入っただけです。もうじき梅雨も明け、日差しが強くなり、夏本番といった雰囲気ですね。これから気温も上がり、暑い日が続くと思われます。脱水症や熱中症に気をつけて夏を満喫していきましょう!!

☀️ 熱中症 (ねっちゅうしょう)

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。汗をかくと水分だけでなく塩分も一緒に体外に出てしまいます。誰でも熱中症になる可能性があり、重症化する恐れがあります。

【軽症】めまい・立ちくらみ・汗が止まらない・こむら返り (ふくらはぎの筋肉が痙攣し、つってしまうこと)

【中等症】頭痛・吐き気・体がだるい・ぼーっとする

【重症】意識がない・まっすぐ歩けない・痙攣・高体温

📦 応急手当の方法

- ・日陰など涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて安静に寝かせる。
- ・氷、エアコン、扇風機、うちわなどで体を冷やす (首筋・脇の下・太ももの付け根)
- ・少しずつ水分を取らせる。※スポーツドリンクや経口補水液、食塩水が好ましい。



📝 熱中症の予防

◎体調を整えましょう

- ✓こまめに水分補給をする
- ✓汗をかいたら水分と一緒に塩分を補給する
- ✓きちんのご飯を食べる
- ✓良質な睡眠をとる

◎暑さ対策を行いましょ

- ✓室内外の温度・湿度を確認し服装等を考える
- ✓部屋の風通しを良くする。または、エアコン・扇風機を上手に使用する
- ✓日陰を選んで歩く

個人利用の時間枠が
変更になります!

【7月休館日】

7月19日(火)

個人利用日・・・大会が開催されない曜日

(※月ごとに曜日に変更になります)

利用可能種目・・・卓球、剣道、居合道、ダンス など

利用方法・・・電話による事前予約制 (先着順)

1回の利用2時間制 (延長不可)

①10時～、②13時～、③15時～、④17時～、⑤19時～

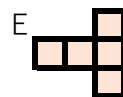
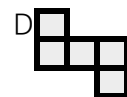
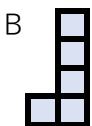
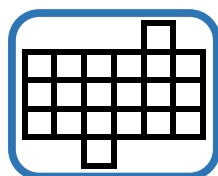
予約受付期間・・・利用日前週の月曜日～**利用日当日**※当日でも電話予約が必要です

受付時間・・・9時～19時 ※定員になり次第終了



ちよこっと脳トレクイズ

Q. A～Fを使い、左の図を完成させるなら余るのはどれでしょう!



答えは来月号までのお楽しみ♪

〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2
TEL 641-9135 FAX 641-9139



HP



Instagram



Twitter



FB