

福岡市民体育館だより

2026年

7月

号

熱中症に注意しましょう！

熱中症は、屋外だけでなく室内でなにもしていないときでも発症し、場合によっては重症化することもあります。体調の変化に気を付けていきましょう！

熱中症を予防するためのポイント

暑さを避ける

- ・扇風機やエアコンを使用し、温度調節する。
- ・室温をこまめに確認する。
- ・屋外では日陰を利用し、こまめに休憩をとる。
- ・冷たいタオルなどで身体を冷やす。

こまめな水分補給

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給する。大量に汗をかいたときは、塩分も必ずとる。

体調管理

暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動を行うなど身体を暑さに慣らす。

★ポイント★

～体を効果的に冷やす部位～

- ①首の前面左右 ②両脇の下
③足の付け根の前面

*手のひら・足の裏も◎



下記の方は特に注意が必要です



1 ◎子ども：体温の調節の力が十分に発達していないため

2 ◎高齢者：暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調整機能も低下するため

★体調の変化に気を付け、室内・屋外関係なく早めの水分補給を行うなど心掛けましょう。

★7月の個人利用日★

個人利用のお申し込みは、公共施設案内・予約システム(コミネット)をご利用ください。

1日(水)・2日(木)

8日(水)・9日(木)

15日(水)・16日(木)

※詳しくは管理事務所までお問い合わせください。

7月7日は七夕です！

みんなも一緒に願いごとを書いてみよう！



[7月の休館日] 21日(火)

先月号の頭脳クイズ 答え：43

「T=都」・「D=道」・「F=府」・「K=県」になります。

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



HP



Instagram



X(旧Twitter)



FB