



体育館だより

暑さに我慢はならない！

どんなに最強な人間でも暑さには耐えられません。

特に学校や屋外作業のときなど、暑さを根性論で我慢したり、我慢させたりは絶対にしないでください。

熱中症の応急処置

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい ↓

チェック2 呼びかけに応えますか？

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい ↓

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

はい ↓

水分・塩分を補給する

はい ↓

チェック4 症状がよくなりましたか？

はい ↓

そのまま安静にして十分に休憩をとり、回復したら帰宅しましょう



救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

救急車を呼ぶ

医療機関へ



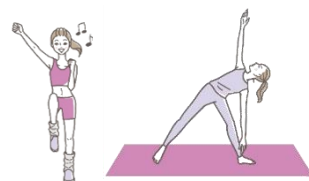
本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう



スクール開催 (9月)お知らせ

エアロ&ピラティス

町内・近隣市町 18歳以上



ヒップホップダンス

☆幼児クラス

☆小学生クラス



上記のスクールの申し込み受付は、8月になります。詳しい内容につきましては、広報めいわ・HP等をご覧ください。

8月トレーニングルーム 9:00~21:45

インストラクター指導日 (時間記入してあります)

(指導日時は変更する場合があります。ご了承下さい。)

*必ず、体育館シューズを持参下さい

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4 9-10:30	5 12:45-14:15
6	7	8	9 15:30-17	10	11 9-10:30	12 12:45-14:15
13	14	15	16	17	18 9-10:30	19 12:45-14:15
20	21	22	23	24 16:30-18	25 9-10:30	26 12:45-14:15
27	28	29 13-14:30	30	31		

【大会結果】

●真ちゃん杯● (ソフトボール)

6/18 (日) 開催 (明星小学校グラウンド)

優勝 下御糸

準優勝 若竹

●多気郡小学生大会● (ソフトボール)

7/8 (日) 開催 (斎宮小学校グラウンド)

優勝 下御糸

準優勝 若竹



8月の大会開催予定

27日(日) 飯多審査会・合同稽古会

(剣道クラブ)

明和町体育協会

(Dream オーシャン総合体育館)

TEL 0596-52-7130

FAX 0596-52-7135



(令和5年7月発行)