

## 各教室・サークル開催時間 変更のご案内

愛知県まん延防止等重点措置の発出に伴い、刈谷市も対象地域に指定された関係で学校体育施設の開館時間が下記の通り変更になりました。

記

期間

令和3年6月21日(月) ~ 7月11日(日)

開館時間

午前9時 ~ 午後8時まで

\* 今後も新型コロナ感染状況により変更になる可能性があります。

## 【 熱中症から体を守ろう 】

熱中症の時期になってきました、下記の事に注意し熱中症にならない様にしましょう。

### 【スポーツ時の熱中症】

- ・気温が35℃を超えた日や、気温がさほど高くなくても湿度が高い日は要注意。
- ・炎天下での運動だけではありません。室内で発生する熱中症も近年増加しています。室温が高いときは無理をせず、適度に休憩をとみましょう。
- ・汗をかいたら水分補給だけではダメ！汗で失われる塩分も補給しましょう。
- ・のどが渇かなくても、こまめに水分補給！
- ・衣服を工夫して暑さを調整しましょう。

下着には 吸水性 や 速乾性 に優れた素材を選ぶと良い。

### 【熱中症の症状】

- ・めまい、立ちくらみ、顔のほてり、倦怠感、頭がおもい、頭痛。
- ・筋肉痛、筋肉のけいれん、足がつる。
- ・汗のかき方がおかしい。
- ・体温が高く皮膚が赤く乾いている。



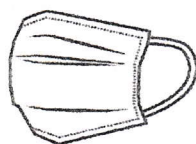
塩分



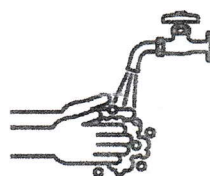
## 【 新型コロナウイルス感染防止 対策 】



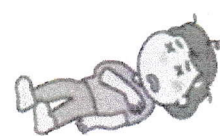
自宅で検温



マスク持参



手洗いの徹底

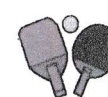


【 体調不良のときは参加しない！ 】



# スポーツクラブ開催日

## 7月度・8月度(予定)



種目	7月	8月(予定)	時間	会場
卓球サークル	7日・21日	4日・18日	19:00~20:45 水曜日	刈南中体育館 卓球室
卓球教室	14日・28日	<del>1</del> 日・25日	19:00~20:45 水曜日	刈南中体育館 卓球室
小学生バスケットボール教室	7日・14日	4日・ <del>1</del> 日	18:30~20:00	住吉小体育館
	21日・28日	18日・25日	水曜日	
バスケットボールサークル	5日・7日	2日・4日	19:00~20:45 月曜日 水曜日	刈南中体育館 アリーナ
	12日・14日	9日・ <del>6</del> 日		
	19日・21日	18日・23日		
	26日・28日	25日・30日		
バトミントン教室	7日・21日	4日・18日	19:00~20:45 水曜日	衣浦小体育館
サンデーバトミントンサークル	11日・25日	8日・22日	9:30~11:30 日曜日	衣浦小体育館
ミニテニスサークル	3日・17日	7日・21日	13:00~15:00 土曜日	亀城小体育館
ソフトバレーボールサークル	4日・11日	1日・8日	9:30~11:30	住吉小体育館
	18日・25日	22日・29日	日曜日	

\* 新型コロナウイルス関連で、各施設の開館時間が7/11まで午後8時までとなります。

\* 新型コロナウイルスの感染拡大状況により開催日・開催時間が変更になる場合があります。

\* 8月度は8月11日~8月16日まで学校体育施設の開放はありません。