

## 令和4年度会員募集中！！

### 【 熱中症の時期になり注意して頂く事項 】



- ・気温や湿度が高いときは、熱中症対策を優先します。
- ・屋内では、周囲との距離が十分で会話をほとんどしないのであればマスクは不要ですが、距離が近かったり会話をしたいする場合はマスクの着用を推奨します。
- ・新型コロナウイルス感染症予防対策をとりながら、熱中症予防を心がけるようにしましょう。

### 【 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、適度に休憩をとりましょう。
  - ・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。



塩 飴

#### 【熱中症の症状】

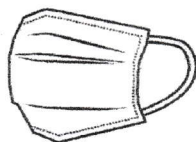
- ・めまい、立ちくらみ、顔のほてり、倦怠感、頭がおもい、頭痛。
- ・筋肉痛、筋肉のけいれん、足がつる。
- ・汗のかき方がおかしい。
- ・体温が高く皮膚が赤く乾いている。



### 【 新型コロナウイルス感染防止 対策 】



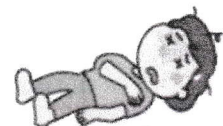
自宅で検温



マスク持参



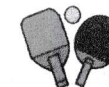
手洗いの徹底



【 体調不良のときは参加しない 】



# スポーツクラブ開催日



## 6月度・7月度(予定)

種目	6月	7月(予定)	時間	会場
卓球サークル	1日・15日	6日・20日	19:00~20:45 水曜日	刈南中体育館 卓球室
卓球教室	8日・22日	13日・27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	1日・8日 15日・22日・29日	6日・13日 20日・27日	18:30~20:00  水曜日	住吉小体育館
バスケットボールサークル	1日・6日 8日・13日 15日・ <del>20</del> 日 22日・27日・ <del>29</del> 日	4日・6日 11日・13日 18日・20日 25日・27日	19:00~20:45  月曜日 水曜日	刈南中体育館  アリーナ
バドミントン教室	1日・ <u>8日</u> ・ <u>29日</u>	6日・20日	19:00~20:45 水曜日	衣浦小体育館
サンデーバドミントンサークル	12日・26日	3日・24日	9:30~11:30 日曜日	衣浦小体育館
ミニテニスサークル	4日・ <del>8</del> 日	2日・16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	5日・12日 19日・26日	3日・17日 24日・31日	9:30~11:30  日曜日	住吉小体育館

\* 新型コロナウイルスの感染拡大状況により開催日・開催時間等が変更になる場合がありますので注意して下さい。