

体育館だより

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？

いいえ →

救急車を呼ぶ

はい ↓

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ →

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい ↓

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ →

医療機関へ

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

もしあなたのまわりの人に熱中症を疑う症状が見られたら、落ち着いて状況を確認して対処しましょう。最初の処置が肝心です。

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るべきではありません。

水のう等があれば、首、腋の下、太もものつけ根を中心に冷やしましょう。

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。

暑さに我慢は
いらない！
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。

コロナ禍だからこそみんなで暑い夏を乗り越えよう！！



大量に汗をかいている場合には、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう。

スクール開催(9月)お知らせ

ピラティス(秋コース)

町内・近隣市町 成人男女

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月の大会開催ご案内

8日(日) 明和町ネオホッケー大会
(明和町フロアボール連盟)

22日(日) 秋季大会
(明和町ソフトバレーボール協会)

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)
(指導日時に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 15:30-17	4 13-15:30	5	6 9:30-11	7
8	9	10	11 10-11:30	12 9-10:30	13 9-10:30	14 13-14:30
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 15:30-17	26 9-10:30	27 9-10:30	28
29	30	31				