



スポーツセンター トレーニングルームだより



8月号

今月のアクアピクスは実施しません。

7月19日（海の日）に体力測定が行われました。
その様子を少しご紹介します！！



10m障害物歩行



上体起こし



反復横とび



20mシャトルラン

40名の方が体力測定に参加してくださいました。
来年はさらに多くの方のご参加をお待ちしています！！

お問合せ

NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699





熱中症 予防8ヶ条



- ① 知って防ごう熱中症
- ② あわてるな、されど急ごう救急処置
- ③ 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- ④ 急な暑さは要注意
- ⑤ 失った水と塩分取り戻そう
- ⑥ 体重で知ろう健康と汗の量
- ⑦ 薄着ルックでさわやかに
- ⑧ 体調不良は事故のもと



熱中症の種類

種類	症状	救急処置
熱失神	めまい、失神などがみられる 顔面そう白となって、脈は速くて弱くなる	涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復する
熱疲労	脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる	足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効
熱けいれん	足、腕、腹部の筋肉に痛みをともなったけいれんが起こる	生理食塩水（0.9%）を補給すれば、通常は回復する
熱射病	意識障害（反応が鈍い、言動がおかしい、意識がない）が起こり死亡率が高い	体を冷やししながら、集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要がある

気温の上昇や運動により失われた汗の量は、**1時間に2リットル**に及ぶこともあり汗により失われた水分は、たえず飲水によって補う必要があります。



