

暑さ・寒暖差に注意しましょう！

5月は学生さんの中には運動会が開催される人もいます。熱中症は近年5月から多く発生しています。運動会の練習や、クラブでの活動の際には、熱中症を防ぐためにも各自予防をしっかりとしていきましょう。また、朝晩の冷え込みとの寒暖差にも注意しましょう。

★熱中症予防には

(1) 暑さを避けよう

- ・換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調節する。
- ・涼しい服装を心がけ、外出の際は日傘や帽子を活用する。
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所へ移動し、水分補給。



(2) こまめに水分補給しよう

- ・のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給する。
- ・たくさん汗をかいたときは、水分とともに塩分も補給する。



(3) 日頃から健康管理をしよう

- ・日頃から健康チェックをし、少しでも体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養をする。



(4) 暑さに備えた体づくりをしよう

- ・暑くなり始める時期から、適度に運動する。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行い、体が暑さに慣れるようにする。



(5) 小さい子どもや高齢者は屋内での熱中症にも注意しよう

- ・小さい子や高齢者は熱中症になりやすいです。小さい子どもには普段から、風通しのよい涼しい服を着せ、こまめに水を飲ませましょう。高齢者はのどの渇きを感じにくいので、のどが乾いていなくても、早め早めに水分補給を。



★熱中症が疑われる人を見かけたら

- ・すぐに風通しのいい日陰やクーラーなどが効いている室内など涼しい場所に移す。

- ・衣類を緩めたり、体に水をかけたり、濡れたタオルをあてて扇いだりするなどして、体から熱を放散させ冷やす。

- ・冷たい水を与え、たくさん汗をかいた場合は、スポーツドリンクや塩あめなどにより、塩分も補給する。
- ・自分の力で水分の摂取ができない場合や、意識障害がみられる場合は、症状が重くなっているため、すぐに病院に搬送する。



※ペットの熱中症にもご注意を！

犬や猫などのペットも熱中症になる危険があります。全身が毛におおわれている犬や猫は、体温調節のための汗腺が足の裏などにしかなく、暑さが苦手です。以下のようなことに注意しましょう。

気温が高い時の散歩は避けよう！こまめに水分補給。



冷房を入れたり風邪通しをよくして室内が熱くならないようにしましょう！



車に乗せるときは車内にペットを残さないようにしましょう！



～前年度末のクラブ陸上記録会～

前年度の3月25日にクラブの陸上記録会が開催されました。4月号には間に合わず、載せられなかったのが今月号で、記録会の様子を写真でご紹介します。桜の花が綺麗に咲く中、参加された会員さんみんな一生懸命頑張っていました。



まずはウォーミングアップ



50m走



400m、800m走



一人ずつ記録証を受け取ります



終わりのもしっかりダウン



みんなお疲れさまでした！



やまが総合スポーツクラブ 2023年5月プログラム

※プログラムは変更になる場合があります。

種 目 曜 日	対象者	会 場	時 間	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
				月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
バドミントン	小学生～一般	※山鹿市総合体育館 第2アリーナ	※PM7時～9時			会場使用不可								☆							☆							☆						
	中学生～一般	※山鹿市総合体育館 第2アリーナ半面	※PM7時～9時	☆							☆							☆							☆							☆		
バレーボール	初級コース	山鹿中学校体育館	PM 8時～10時					☆							☆							☆								☆				
			※PM7時～9時	NEW！！				☆						☆					☆								☆							
	キッズ(小学3年生まで)	山鹿中学校体育館	※PM7時半～PM8時半					☆							☆							☆								☆				
陸 上	幼児～一般	※第1グラウンド	※AM8時半～10時			○			☆			※平日練習は変更がある場合があります。その場合は指導者より連絡いたします。					☆						☆							☆				
		※第1G横トイレ付近	PM6時～PM7時半	☆				☆			☆				☆		18:00～19:00						☆			☆			☆			☆		
ハンドボール	小学生	※山鹿市総合体育館 第2アリーナ	PM 6時～7時半	※会場が変更になっています！										☆							☆						☆							☆
バスケットボール	小学生～一般	山鹿小学校体育館	PM 6時～8時						☆							☆							☆							☆				
	中学生～一般	米野岳中学校体育館	PM 8時～10時								☆							☆							☆						☆			
卓 球	小学生～一般	総合体育館 第1アリーナ	AM 9時半～11時半	☆	会場使用不可						☆		☆					☆		☆					☆		☆				会場使用不可			☆
	小学生～一般	総合体育館 第1アリーナ	PM7時～8時半								☆														☆									
空手道	幼児～一般	※総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～8時半	☆							☆							☆							☆							☆		
太極柔力球	小学生～一般	※総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～9時	☆							☆							☆							☆							☆		
健康ピーチバレー	50歳以上	※総合体育館 第1アリーナ	AM 9時半～11時半		会場使用不可						☆		☆							☆				☆		☆								☆
バウンドテニス	小学生～一般	※鹿本体育館	※PM8時～10時	☆							☆			☆				☆			☆				☆			☆				☆		
剣道	中学生～一般	三玉小体育館	PM 8時～10時	☆							☆		☆		☆			☆		☆		☆			☆		☆		☆			☆		☆
居合道	幼児～一般	山鹿中学校体育館	PM 7時～8時半		☆							☆							☆							☆							☆	
太極拳	幼児～一般	総合体育館 第1アリーナ	PM 7時～9時					☆							☆							☆							☆					
運営委員会		総合体育館会議室	PM 7時～															☆																
種 目 曜 日	対象者	会 場	時 間	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
				月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水

※○印は会場や日時に変更がある場合につけています