

「スマイルなんぶ」～健康・長寿・日本一を目指して～

はじめよう健康生活!!

第4回目は、熱中症予防についてお知らせします。

熱中症の発生は7～8月がピークになります。一人ひとりが熱中症予防の正しい知識をもち、普段から食事と睡眠をしっかりとるなど生活リズムを整え、自分の体調の変化に気をつけましょう。また、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけ合って熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

☆水分・塩分補給

○こまめな水分・塩分の補給

☆熱中症になりにくい室内環境

○扇風機やエアコンを使った温度調整
○こまめな換気、すだれ、打ち水など室温が上がりにくい環境の確保

室内にいる時も注意が必要です！
節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

☆体調に合わせた取り組み

○こまめな体温測定
（特に体温調整が十分でない高齢者、障害児・障害者、子ども）
○通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

☆外出時の準備

○日傘や帽子の着用
○日陰の利用、こまめな休憩
○通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用



運動時の熱中症予防法

熱中症を予防するには、日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて、体を暑さに慣らすことも大切です。

運動時には、個人の条件や運動の方法次第で、いつでも熱中症が発生する恐れがあります。正しい知識に基づいて熱中症を予防しましょう。

☆運動をする環境☆

○35度以上の環境下では、運動は原則行わない
○運動量・運動継続時間を調整する
（運動継続時間は、30～45分程度）
○暑さになれる時期（1週間程度）を設ける



☆運動のやり方☆

○適切な休憩をとる（10～15分）
*休憩時には、「上昇した体温を下げる」「水分の補給を行う」特に意識する。
○適切な水分補給をする
*飲料は0.1～0.2%の塩分を含んだものが有効です。スポーツドリンクの場合100ml中40～80mgの塩分が含有されているのが目安です

年間交通安全スローガン 心地よい 交通マナーが 照らす未来(あず)

☆シートベルトとチャイルドシート・後部座席全席着用率100%をめざして☆

7・8月の2か月間を重点期間とし、「全席シートベルト・チャイルドシート着用徹底運動」を実施します。シートベルト・チャイルドシートは、不慮の事故に遭遇した時、命を守り重傷を軽減させる命綱ともいえる装置です。

車の中で安全な場所は1ヶ所もないという意識で、車に乗ったら全席シートベルト着用を心がけましょう。

平成25年度山梨県内一般道における着用率 (警察庁・JAF全国調査)

運転席	97.9%	(全国平均98.0%)
助手席	95.0%	(" 93.9%)
チャイルドシート	48.6%	(" 61.9%)
後部座席	31.4%	(" 35.1%)

☆『夏の交通事故防止県民運動実施』☆

7月21日～8月20日までの31日間

児童や生徒の夏休みと、夏の行楽シーズンが重なるこの季節、無理な日程や、暑さによる疲れなどで注意力が散漫になり、悲惨な交通事故になることがないように交通ルールを守り、安全運転をお願いします。

アルカディアスポーツフェスタ2014開催

平成26年7月27日(日)、午前8時30分からアルカディア南部総合公園体育館をメイン会場として、『アルカディアスポーツフェスタ2014』を開催いたします。

今年度は、子どもたちを中心に毎年行っていたキンボール大会に変わり、新しく『スポーツ鬼ごっこ大会』を開催いたします。

『スポーツ鬼ごっこ』とは、皆さんご存知の鬼ごっこの進化版で、2チームによる対戦方式の新しいスポーツです。

また当日は、アルカディアスポーツセンターのトレーニング室・プールの無料開放、屋外駐車場において軽食の販売、さらに今年度は『スマイルなんぶ ～健康・長寿、日本一を目指して』をキャッチフレーズに、来場された皆様の健康状態を測定する、健康測定コーナーも開設いたします。

さらには、静岡県静岡市で活動しており、世界でも活躍している『静岡城内一輪車クラブ』の皆さんによる、一輪車を使ったダンスパフォーマンスも予定しております。

詳しい内容は、南部町教育委員会生涯スポーツ課(64-4841)までお問い合わせください。

是非、多くの皆様のご来場お待ちしております!!



静岡城内一輪車クラブ



スポーツ鬼ごっこ教室

アルカディアスポーツセンター祝日(海の日)の開館について

アルカディアスポーツセンターでは、通常月曜日休館日のところ、平成26年7月21日(月)の海の日に、9:30～17:00の時間で開館いたします。

代休日は平成26年9月7日(日)となります。

是非、海の日にアルカディアスポーツセンターへお越しください!!