



一般社団法人

オール水元スポーツクラブ

掲示板 No.51



かつしか地域スポーツクラブ

おめでとうございます。優勝
副理事長 齊藤 光春 殿



主催 東京都体育協会
葛飾区体育協会

主管 葛飾区グラウンド・ゴルフ協会

大会名 第2回葛飾区シニアグラウンド・ゴルフ交歓大会

齊藤副理事長殿が7月11日(火)に柴又少年野球場で参加者343名の大会において優勝されました。おめでとうございます。

●レクリエーション「ボッチャ」競技の体験ができます

オール水元スポーツクラブ担当で水元総合スポーツセンター第一・第二会議室で4月から30年3月まで月曜日(午後4時30分～6時30分)に開催されています。参加費は無料。申込は当日会場へご来場ください。「ボッチャ」を体験しませんか?。詳細はクラブハウスにお尋ねください。(再掲)



●熱中症について

今年の夏は熱い。地域によっては40度を超す記録的な暑さが報道されるようになりました。それに伴って、増加しているのが「熱中症」です。

熱中症は高温・多湿の環境に身体が適応しないことによって起こる様々な症状の総称で、進行状況や内臓、身体機能への影響によって、細かく4つに分類されます。

熱失神 暑さによって抹消血管が拡張し、**血圧が下がり、めまいや失神が起こります。**

熱けいれん 大量の発汗によって、ナトリウム量が低下し、**筋肉が硬直して、筋肉の痛みやけいれんが起こります。**

熱疲労 大量の発汗により、脱水状態が進行し、体液の不足により、体温が上昇し、**頭痛や吐き気、虚脱感を生じます。**

熱射病 熱中症の分類の中で**最も重症**です。症状が進行し体温調節機能が失われます。**40度以上の高熱があり、発汗が止まり、意識障害が起こります。**

★こまめに水分の補給・エアコン・扇風機の利用・シャワーやタオルで体を冷やす・部屋の温度を測る・部屋の風通し・涼しい服装で出かける・涼しい場所や施設を利用する。



資料は厚生労働省のホームページより参照させて頂きました



一般社団法人 オール水元スポーツクラブ クラブハウス

〒125-0032

東京都葛飾区水元1-23-1 葛飾区水元総合スポーツセンター体育館内1階

クラブハウス TEL 03-5876-9188 FAX 03-5876-9189

ホームページアドレス

<http://all-mizumoto-sc.jp/>