

第 8 回カローリング交流大会を開催しました

7月6日(日)午後、寝屋川市立市民体育館大体育室で第8回カローリング交流大会を開催しました。
当日は市内各地から7チーム21名がカローリングを通じ、楽しく交流しました。

参加チームのみなさま



来年はみなさんも
出場してみませんか？

あなたもやってみませんか

市民体育館 カローリング教室のご案内

市民体育館では、毎週金曜日の 13:15~14:45 に
カローリング教室を開講しています。

<申込み先及び問い合わせ>

〒572-0823 寝屋川市下木田町 16-16

市民体育館 (072-824-5858)

熱・中・症・対・策

熱中症による事故は急に暑くなった時に発生します。

そのため、夏以外の季節でも急な気温の上昇した時には注意が必要です。

身体から水分が失われると体内の深部体温が上昇してしまい、熱中症を発症しやすくなってしまいます。

脱水の判断基準

体重減少(1%以上の減少)・口渇感
尿の色のチェック(色が濃くなる)

熱中症の時にでる症状とは??

熱失神	熱けいれん	熱疲労	熱射病
めまい・失神など	痛みをとまなう、 熱けいれん	脱力感・疲労感・めま い・頭痛・吐き気など	意識障害から進行する と昏睡状態へ

対策は？

- ・涼しい場所への避難
- ・身体を冷やす(深部体温を下げる)
- ・感覚的に冷やす(冷水・メントール)

- ・水分補給(塩分などのミネラルも一緒に)
- ・身体を暑さにならす