毎月の新情報を『館だより』でご案内！「中央体育館公式ホームページ」からもご覧いただけます！

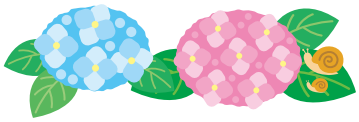
中央体育館だより

毎月発行：令和5年6月1日

6 月号 VOL.178

〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8 TEL：03-3714-9591 FAX：03-3714-9540

『一般公開中止のご案内』について

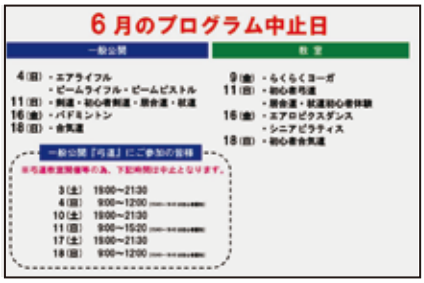


一般公開は年間を通して開催されますが、区の事業・その他事業・施設整備等によりプログラムの一部が中止となる場合があります。
「中央体育館公式ホームページ」または「館内掲示」にて毎月ご案内しております。ご参加の際は、プログラムの中止日にご注意ください。

QRコードから読み込み
または
「中央体育館」で検索

公式HPトップページ

ロビーに掲示されている「中止日一覧」を確認できます。



スケジュール（カレンダー）からも中止日を確認できます。

「体育祭」開催情報と要項も確認できます。

～ 暑い夏に向けて ～

防ごう 熱中症

熱中症は体内に溜まった熱をうまく外に逃がせず、機能が働かなくなった時に引き起こります。

引き起こす前に、まずは予防！
熱中症が疑われる症状がでたらすぐに冷却処置を施しましょう！

こんな時（特に６～９月）…

- 気温が高い、湿度が高い
- 風が弱い、日差しが強い
- 照り返しが強い
- 急に暑くなった

こんな症状がでたら…

- めまい、失神
- 筋肉痛、筋肉の硬直
- 手足のしびれ、気分の不快
- 頭痛、吐き気、嘔吐

スポーツ活動時は…

- 気温、湿度などの環境条件を把握しておく
- 定期的な水分補給と休息をとる
- 環境に応じた運動量に軽減する
- 個人の体調やコンディションを整える
- 透湿性、通気性のよい服装を着用する

直射日光は
帽子で防ぎ
運動量を
調整しましょう !!

すぐに応急処置を…

【身体を冷やす】

- 涼しい場所への移動
- 衣服を緩め、
  風通し良く
  身体の放散を助ける
- 身体を冷やす
  首の付け根・脇の下
  太腿付根全面・股関節部

【水分・塩分の補給】

- 冷たい飲み物の補給（身体を冷やす）
- 経口補水液やスポーツドリンクが最適
  もしくは食塩水（水１ℓに１～２ｇの食塩）

意識がない時
自力での摂取が出来ない時
は医療機関へ

「熱中症警戒アラート」の活用

熱中症予防

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。環境省や気象庁のサイトで確認できます。また、環境省公式アカウントによる LINE 通知などもあります。

【発表はいつ？】

発表は１日２回、前の日の夕方 17 時とその日の朝５時に行われます。

【暑さ指数について】

環境省が発表している暑さ指数について、33 以上になると予測される地点があるとき、発表されます。暑さ指数 28 以上で「厳重警戒」、31 以上で「危険」となります。

５月に猛暑日に迫る記録的な暑さの日がありました。
これからの時期、いつも以上に、積極的に、熱中症予防に努めましょう。