ハッスルパーク 7月

熱中症対策をして
暑さを乗り切ろう

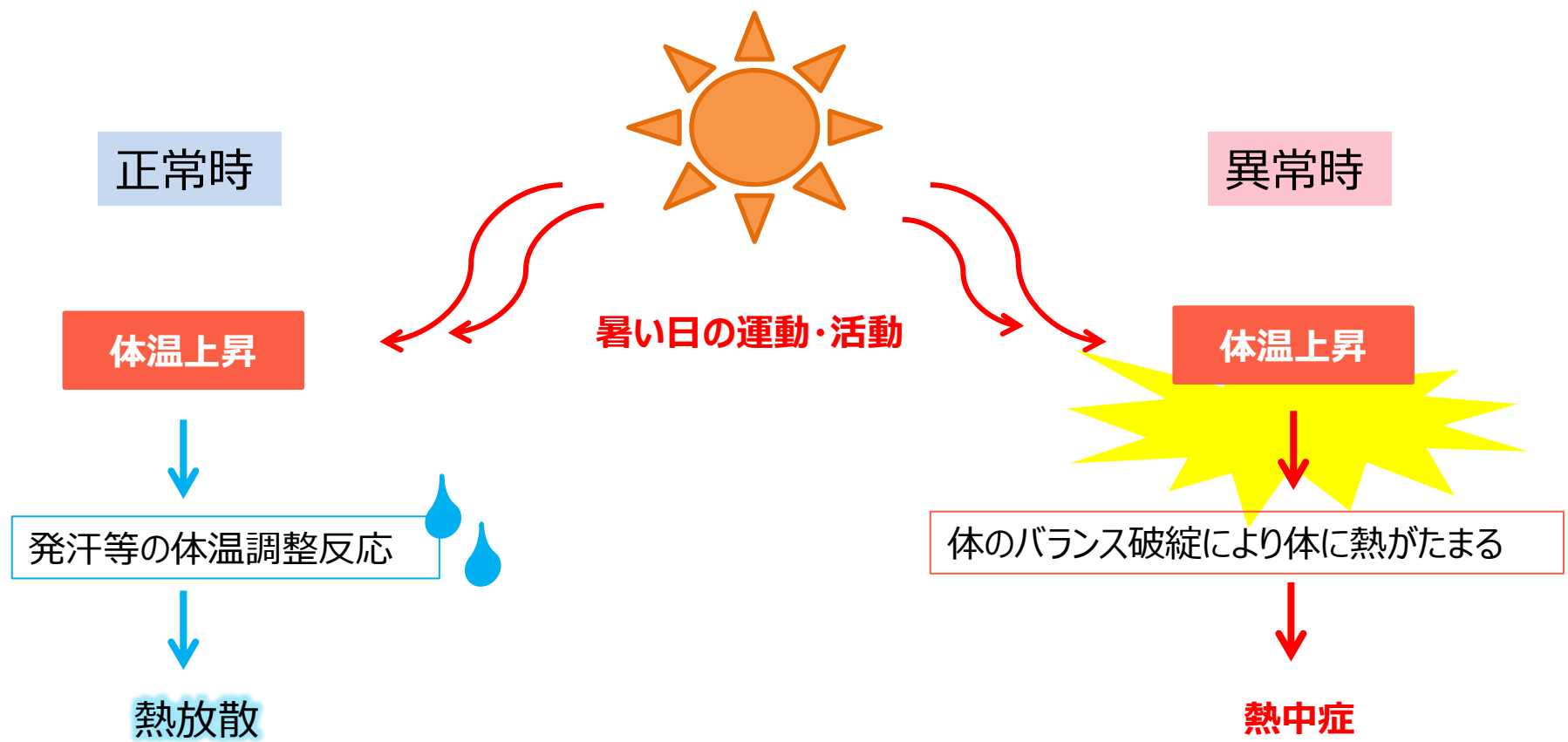
＃新しい生活様式とは

「水分補給の豆知識」ご紹介

adachi sports center free paper
FREE
0 1210063 38598211 3

熱中症とはどのようにして起こるのか・・・

熱中症は、気温が高いことなどで、身体の中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたりすることによって引き起こされます。人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、体温の上昇を抑えています。体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで熱中症は起こります。



熱中症はいつ・どこでなりやすいのか・・・

こんな日は注意

・最高気温が25度を超える日

・風が弱い日

・湿度が高い日

・暑さ指数が高いとき

こんなところは注意

・屋外

・高温多湿な屋内

・車内

気温が低くても要注意

気温が低くても、湿度が高いと、汗が蒸発しにくくなり、熱中症への危険が高くなります。

例：気温が25度以下でも湿度80%以上の時

暑さ指数とは・・・

人体に与える影響が大きい ①湿度②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境③気温の３つを取り入れた指標です。

屋内でも注意が必要

屋内でも熱気や湿気がたまりやすいところで長時間過ごすときは注意しましょう。
窓を開ける、エアコンをつけるなど環境を整えるようにしましょう。

熱中症予防対策 〝Withコロナ“

新型コロナウイルスを想定した3つの**「新しい生活様式」**とは

①身体的距離の確保
②マスクの着用
③手洗い、3密を避ける

新しい生活様式を実践していく上で
今年の夏はこれまで以上に熱中症予防が必要！！

新しい生活様式における熱中症予防対策ポイント

高齢者・子ども・障がい者は熱中症になりやすいので十分に注意。
3密（密集・密接・密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声掛けをしましょう。

・暑さを避けましょう
感染症予防で換気を行いつつ、エアコンの温度をこまめに調節

・適宜マスクを外しましょう
気温・湿度が高いときのマスク着用は要注意

・こまめに水分補給をしましょう
のどが渇く前に水分補給

・日頃から健康管理をしましょう
体調が悪いと感じたときは無理をしない

・暑さに備えた体作りをしましょう
日頃からウォーキングなどの運動や入浴で汗をかく機会を増やしておきましょう。

水分補給に関する豆知識

熱中症時はただ水分を補給するだけでなく、塩分も一緒に補給することが重要です。長時間のスポーツなどで失われた糖分を補い、エネルギー補給のために砂糖などを加えると水分・塩分の吸収が良くなる上、疲労回復にもつながります。

【作り方】
1リットルの水に対し、1～2ｇの食塩を加えます。

【水分・塩分補給にオススメ！！】
スポーツドリンク ・ 塩分入りタブレット ・麦茶 ・ 塩こんぶなど

7月スケジュール

総スポ

日付	内容
7/13 (月)	休館日
7/18 (土)	無料公開日
7/22 (水)	利用者懇談会

受付

日付	内容
7/1 (水)	屋内施設9月分一般受付開始
7/23 (木)	テニスコート8月分一般受付開始
7/24 (金)	野球・運動場8月分一般受付開始
7/25 (土)	屋外施設8月分電話受付開始

大会イベント

日付	主催	内容
7/4 (土)	～7/7 (火)	東京都知事選挙開票所
7/12 (日)	【バスケット連盟】	練習試合
7/12 (日)	【サッカー協会】	第一ブロックリーグ戦
7/12 (日)	【テニス協会】	足立カップⅠ団体戦
7/19 (日)	【バスケット連盟】	練習試合
7/19 (日)	【剣道連盟】	木刀による剣道基本技稽古会
7/23 (木)	【バレーボール連盟】	夏季オープン大会
7/26 (日)	【サッカー協会】	第73回区民大会
7/26 (日)	【剣道連盟】	足立区剣道連盟講習会
7/26 (日)		保塚地区体ビーチバレーボール大会
7/29 (水)		夏休みものづくり体験
7/31 (金)	【東京都体操協会】	新体操東京ジュニア新体操選手権大会

スケジュールは変更となる場合がございます。予めご了承ください。

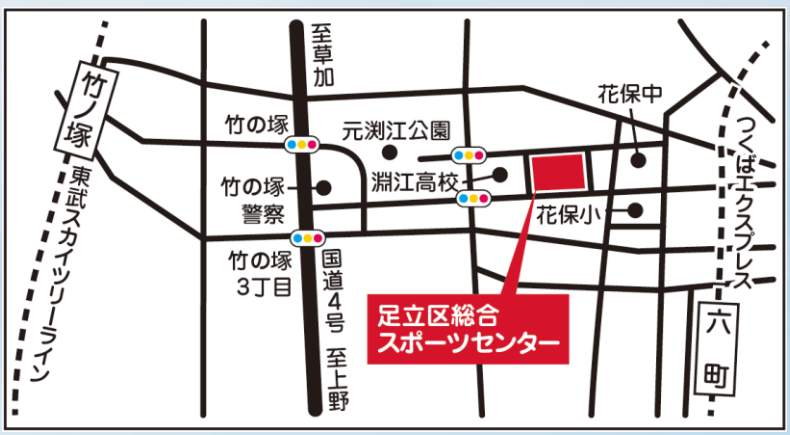
LINE@ 新しくなりました。

足立区総合スポーツセンターの公式アカウントが新しくなりました。
お手数おかけしますが改めてお友達登録をお願い致します。
また、これまで同様に新しいアカウントからも施設利用に関する最新情報や講座、
教室関連の最新情報を配信いたします。
今後ともよろしくお願い致します。

お友達追加方法

①LINEアプリを開く
②ホーム画面の右上のマークを押す。
③お友達追加方法のうち「QRコード」を選択
④カメラモードに切り替わるのでQRコード読み取る
⑤「追加」を選択する

QRコード



ミズノ 足立区総合スポーツセンター

HP : https://www.mizuno.jp/facility/tokyo/adachi.aspx

アクセス / Access

●東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅東口から
①六町駅行き 足立総合スポーツセンター下車
②綾瀬駅行き 南花畑下車

●つくばエクスプレス 六町駅から
竹ノ塚駅東口行き 足立総合スポーツセンター下車

企画・発行・印刷 / 足立区総合スポーツセンター

指定管理者 あだちの未来協創グループ

〒121-0063 足立区東保木間2-27-1

TEL:03-3859-8211 FAX:03-3858-4497