

～スポーツから笑顔が生まれるまちづくり～

■問・申し込み 東松島市スポーツ協会 ☎82-9030 平日 9時～17時

夏のジュニアスポーツフェア

走ったり、跳んだり、投げたり、ゲーム感覚でスポーツを楽しみます。今年はオリンピックイヤーです。思いっきり体を動かして夏休みを楽しもう！

- 日時 7月25日(木) 10時～11時30分 受付9時30分～
- 場所 市民体育館アリーナ
- 講師 さかもとかな 坂本佳那氏 ・ さかもともひろ 坂本知弘氏 ■対象 小学生(全学年)
- 定員 30名 ■参加料 無料
- 持ち物 動きやすい服装、運動靴(室内用)、飲み物、タオル
- 申込 東松島市スポーツ協会窓口および電話で申し込みください。
- 締切 7月19日(金) ※定員になり次第締切

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

日本スポーツ協会では「熱中症予防5ヶ条」をよびかけています。スポーツをするとき参考にしてください。

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
環境条件に応じて運動強度を調整し、適宜休憩をとり適切な水分補給を心がけましょう。
2. 急な暑さに要注意
急に暑くなったら軽い運動にとどめ、暑さになれるまでの数日間は軽い短時間の運動から徐々に運動強度や運動量を増やしていくようにしましょう。
3. 失われる水分と塩分を取り戻そう
暑いときには、こまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して0.1～0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。
4. 薄着スタイルでさわやかに
暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性の良いものにしましょう。屋外で直射日光がある場合には帽子を着用するとよいでしょう。
5. 体調不良は事故のもと
疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないようにしましょう。