



文スポだより

～だれもが「する」「みる」「まなぶ」「ささえる」スポーツやしお～

<NO.2>
編集・発行
市民活力推進部
スポーツ振興課
048(996)5126

熱中症予防強化月間です！

雨が降ったり止んだり梅雨らしい時期が続いています。雨が降っているから今日は室内でトレーニングを・・・という方もいれば、外で身体を動かさないと、雨が止んだら外で思いつきり身体を動かそう又は、梅雨が明けたら運動を再開させたいなどという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

環境省等では、熱中症にかかる人が急増する7月を「熱中症予防強化月間」と定めて、熱中症対策に関する普及啓発活動を展開しています。

熱中症は誰でも発症する恐れがある反面、正しい知識に基づいて予防をすれば防げるものです。

日々の運動をより快適に、より安全に行うためにも熱中症対策についてご紹介します。

★ポイント1★

暑い日には無理をしない！

気温や湿度が高かったり、運動強度が高いと熱中症の危険が高まります。目安として、日本スポーツ協会の熱中症予防運動指針では、気温28度以上で警戒（積極的に休憩する）、31度以上で嚴重警戒（激しい運動の中止）、35度以上では運動は原則中止とされています。



★ポイント2★

水分だけでなく塩分も！

運動後にみられる体重減少は脱水によるものです。脱水量は体重の2%を超えないように気をつけましょう。また、発汗により塩分も不足するためスポーツドリンク等の摂取も心がけたいところです。ちなみに、夜に必要以上に喉が渇く場合は、日中の水分摂取量が少ないのかも知れません。喉が渇く前にこまめに水分補給をしましょう。

- ◎ 脱水量は体重の2%以内
- ◎ 水分だけでなく塩分も
- ◎ 喉がかわく前に水分補給

★ポイント3★

服装にも気をつけましょう！

できるだけ薄着で吸湿性や通気性の良い素材のものにしましょう。また屋外で活動する場合は帽子をかぶりましょう。



最後に日本スポーツ協会ではスポーツ活動中の熱中症予防に関する5ヶ条を掲げているのでご紹介します。

- 一、暑いとき、無理な運動は事故のもと
- 二、急な暑さに要注意
- 三、失われる水分と塩分を取り戻そう
- 四、薄着スタイルでさわやかに
- 五、体調不良は事故のもと

八潮市に聖火がやってきました！

来年開催される東京2020オリンピックの聖火リレーにおきまして、オリンピックの聖火が八潮市を通過することが決まりました。詳細なコース等はまだまだ未定ですが、2020年7月8日(水)に聖火リレーが行われる見通しです。また埼玉県では7月1日から聖火ランナーを募集しています。詳細につきましては、埼玉県のホームページまたは埼玉県聖火ランナー募集コールセンター(☎048-825-1130:受付9時～18時※土日祝日は除く)にてご確認下さい。

ゆる玉フィフティーンにハッピーこまちゃん加わりました！

ゆるたまフィフティーンとは、ラグビーワールドカップを盛り上げるためにコバトンをはじめとする埼玉県内のご当地キャラクター有志によって結成されたラグビー応援団の事です。6月にゆる玉フィフティーンのパワーとして本市のハッピーこまちゃん(日)に熊谷で行われたラグビーフェスティバルの様子です。



日常生活でちょこっと筋トレ

夏に向けてシェイプアップしたい！という意気込みとは裏腹になかなか引っ込んでくれないポッコリお腹。できることなら解消したいけど、腹筋を鍛えるのはなかなかハードルが高そうだし・・・そんな方におススメのトレーニングです。場所も道具も要りません。家事のついでや、仕事の休憩時間など、気がついたときに少しずつやってみませんか？寝ながらでもできます！

＜ドローイング＞



1. 背筋を伸ばして息を吐き切り、お腹を思いきり凹ませる。
 2. そのままの状態です30秒キープ(呼吸は胸式呼吸)。
- ※お尻の筋肉を締めましょう！

スポーツ振興課からのお知らせ

＜7月のトレーニング室予定＞

休室日

18日(木)メンテナンス日

20日(土)選挙準備

21日(日)参議院議員通常選挙

講習日

7日(日) 18時半～20時半

23日(火) 13時半～15時半

※講習中は講習優先とし、機器の使用等をご遠慮いただく場合がございます。ご理解ご協力をよろしくお願ひします。