

五小フール開放



日時/ 8月10日・17日・24日

〔日曜日/計3回 実施〕

午前の部 9時～正午

午後の部 13時～16時

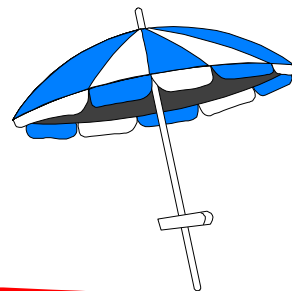
持ち物/水着、水泳帽子、タオル、飲み物

注意事項

- うけつけ じゅうしょ でんわばんごう きにゅう
- (1) **受付で住所と電話番号などを記入してください。**
 - (2) 利用対象は、小学1年生以上の三鷹市民(在勤・在学を含む)です。
※小学1～3年生で、25m 泳げない子は、原則保護者同伴でお願いします。
ただし、ライフジャケットの着用があれば同伴不要です。
(ライフジャケットは当日貸し出しを行っていますが、数に限りがあります。
あらかじめご了承ください。)
 - (3) 雨天、雷、光化学スモッグ、冷温、熱中症の危険がある場合など
予告なく開放を中止することがあります。
 - (4) 貴重品は、自己責任において各自で保管をお願いいたします。

【問い合わせ先】

三鷹市スポーツと文化 部スポーツ推進課
(TEL: 0422-29-9863)



熱中症の基礎知識

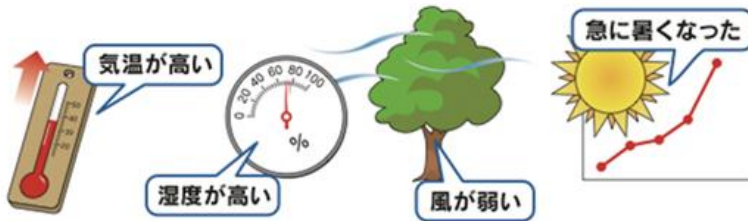
◆熱中症を引き起こす3つの要因

①環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い

- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋

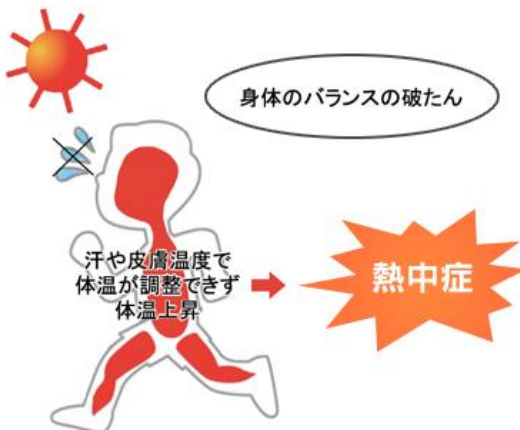
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来



環境 からだ 行動

これら3つの
要因により

熱中症を引き起こす可能性があります！



②からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・糖尿病や精神疾患といった持病
- ・低栄養状態

- ・下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良



③行動

- ・激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況



◆熱中症予防するにはどうすればよいの？

- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給

