

とねっこ館運動指導室 7～9月レッスン参加者募集

新型コロナウイルス感染予防対策を緩和しましたが、館内では引き続き衛生管理を行っています。皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

登録制有料レッスン		
水曜日 7月5日～	11:00～11:45 体引き締めダイエット	19:00～19:45 格闘技エクササイズ
	全身の筋肉を鍛え、 太りにくい体を作りましょう！	格闘技系エクササイズです。 ストレス発散にも効果あり！！
木曜日 7月6日～	11:00～11:45 やさしい格闘技エクササイズ	14:00～14:40 流水水中運動
	簡単なパンチとキックを 組み合わせて脂肪を 燃焼させましょう！！	水の中で体を動かして、 気になる部分を引き締めましょう！ 流水リラクゼーション含む
金曜日 7月7日～	11:00～11:45 チェアビクス	19:00～19:45 ゆったりヨガ
	イスに座って体をほぐしたり、 音楽に合わせてゆっくり体を動かす エクササイズです。	ゆったりヨガの動きとストレッチで 程よく汗をかけるリラックスクラス です。
土曜日 7月8日～	10:30～11:15 かんたんヨガ	11:30～12:15 ダンス・エアロ
	簡単なヨガの動きを取り入れて、 体の痛みの予防、解消に繋げる エクササイズです。	エアロビクスやダンスが初めての 方でも安心して楽しく参加できる 初・中級クラスです。

※無料レッスンは今後実施できるように時間等を調整中です。

【レッスン参加料】	登録制有料レッスン 500円／1種類（各11回）
【スポーツ保険料】	65歳未満：1,910円 65歳以上：1,260円（令和6年3月末まで有効）
	・有料レッスン、無料レッスンに関わらず、とねっこ館入館料として毎回500円かかります。 ・とねっこ館に登録していない方は、半年分の登録料として1,000円かかります。
【実施場所】	とねっこ館 研修室・歩行プール
【申込期間】	6月20日（火）～随時
【申込先】	日高町役場子育て健康課 01456-2-6571（土・日曜日は除きます） とねっこ館運動指導室 01456-2-2221（月曜日は除きます）

とねっこ館では、下記のように環境衛生管理を実施しています。
『定期的な換気』『ソーシャルディスタンス』『マシン及び館内のアルコール消毒と清掃』
『（必要であると判断した場合の）スタッフのマスク着用』『パーテーションの設置』



健康増進だより

～はつらつ笑顔 元気な暮らし 日高町～

◎日高町役場 子育て健康課

☎ 01456-2-6571

◎日高総合支所 地域住民課

☎ 01457-6-3173

熱中症にご用心

夏になり、農作業やキャンプなど野外で過ごすことも多くなる中、熱中症の危険性も徐々に高まってきました。年々、クーラーが必要となるような暑い日が増えているように感じられます。そこで今回は、熱中症の恐ろしさや予防法をお伝えします。

熱中症とは

高い気温の環境下で、体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体の調整機能が壊れてしまうことで起こります。外気温がそれほど高くなくても、室温が高い、風が弱い日、体調が優れない日には熱中症は起こりやすく、知らぬ間に進行している場合があります。注意が必要です。

〈熱中症の症状〉

軽度	めまい、筋肉痛、汗がとまらない
中等度	頭痛、吐き気、体のだるさ、虚脱感
重度	意識がない、けいれん、高体温、声かけへの返事がおかしい、まっすぐに歩けない

症状が出た場合は、体を冷やしたり塩分・水分を補給するなど応急処置を行い、休息をとりましょう。

自力で水分摂取ができない、症状が回復しない、重度の症状がある場合は病院受診や救急搬送が必要です。

予防しよう！

○のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給する
大量に汗をかいたときは、水分だけでなく塩分・糖分も補給しましょう。スポーツドリンクばかり飲むのは糖の過剰摂取による肥満や虫歯の原因にもなるため、飲み過ぎには注意が必要です。



○暑さを避ける



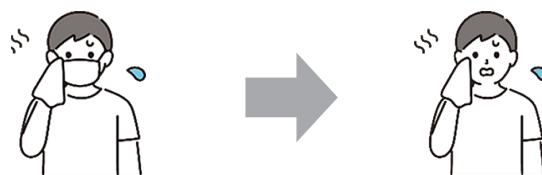
室内でもこまめに室温を確認し、扇風機やクーラーで温度管理しましょう。外出中はなるべく日陰になる場所を選び、帽子や日傘を使用するなどできるだけ直射日光を避けましょう。

○服装を工夫する

吸水性や通気性に優れた素材を選びましょう。

○マスクの着用は必要時のみにする

感染症への懸念が残っている中ですが、マスクの着用は熱中症のリスクを高めます。人混みや、医療機関等に行くとき以外は極力マスクを着用しないなど、マスクを着用しない機会を適宜つくりましょう。



熱中症が疑われる人をみかけたら… 〈応急処置フローチャート〉

