

みとやスポーツクラブ 会報



キッズサッカー教室 in 三刀屋子ども園

7月18日(土)、三刀屋子ども園の園庭を借りて、キッズサッカー教室を行いました。

連日の雨の影響もなく、乾いた芝生の上で参加した子どもたちは元気よくボールを追いかけてました。

キッズサッカー教室は通常アリーナで行うため、まずはボールタッチやリフティングで屋外でのボールの扱いに慣れる練習をしました。この日は子どもたちの希望もあり、試合形式のゲームを多く実施しました。

夏らしい暑さになり、こまめな水分補給と休憩を挟みながら楽しんでいました。見学に来ていた保護者の方も、伸び伸びとボールを追いかける子どもたちを応援したり、写真を撮ったりと、親子で楽しめる教室となりました。



熱中症と感染症の 二重対策を！！

また夏の暑い時期がやってきました。
今年は熱中症だけでなく、感染症予防にも注意する必要があります、去年の夏とは全く違う過ごし方になると思います。
環境省、厚生労働省がまとめた「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント」を掲載いたしましたので、ご覧になってください。

熱中症予防 × コロナ感染防止で
「新しい生活様式」を健康に！

環境省 厚生労働省 令和2年6月

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染症防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密（密着、密集、密閉）」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります
マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかぬうちに蒸気になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに！

屋外で **人と2m以上** (十分な距離) **離れている時**

2m以上 2m以上

十分な距離

暑い運動は避けましょう
のどが潤いていなくても **こまめに水分補給をしましょう**

気温・湿度が高い時は 特に注意しましょう

暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子
少しでも体調が悪くなら、涼しい場所へ移動
涼しい室内に入れば、外でも日陰へ

のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり **1.2L(12杯)**を目安に

1時間ごとに、入浴前後や起床後も コップ1杯 必ず水分補給を 500ml、2.5本

大量に汗をかいた時は **塩分**も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう
(エアコンを止める必要はありません)

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

注意 窓とドアなど2か所を開ける 扇風機や換気扇を併用する

換気後は、エアコンの温度を **こまめに再設定**

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

暑さに備え、暑い時期からの無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)

水分補給は忘れずに

毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
体調が悪い時は、無理せず自宅療養

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死者の数は **真夏日(30℃)から増加**、**35℃を超える日は特に注意!**
運動は原則中止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

熱中症による死者の数は **約8割が高齢者**
約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

高齢者の熱中症は **半数以上が自宅や発生**
高齢者は自宅を退き、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障害者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



8 月予定表



種目名	日にち	開始時間	場 所	持参品
1)ちびっこスポーツバイキング	8日(土) 22日(土)	13:00~14:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、 ドリンク
2)チャレンジスポーツ教室	7日(金) 21日(金) 28日(金)	17:00~18:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、 ドリンク
3)キッズサッカー教室	8日(土)	10:00~11:30	アスパルアリーナ	室内運動靴、タオル、 ドリンク
4)キッズリズム Action!!	7日(金) 21日(金)	16:30~17:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、 ドリンク
5)チャレンジ体操教室 (年中~年長) ★	24日(月) 31日(月)	16:30~17:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク
5)チャレンジ体操教室 (小学1~3年生) ★		17:00~17:30		
5)チャレンジ体操教室 (小学4~6年生) ★		17:30~18:10		
6)おたっしゃクラブ/健康運動教室 (水中運動)	7日(金) 21日(金)	9:30~11:30	三刀屋健康福祉 センター プール	水着、水泳帽、 バスタオル、ドリンク
7)おたっしゃクラブ/健康運動教室 (3B体操)	5日(水) 28日(金)	10:00~11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、 ドリンク
8)ヨガ move ★	3日(月) 24日(月) 31日(月)	20:00~21:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
9)リフレッシュヨガ ★	10日(月) 31日(月)	10:00~11:00	アスパル小ホール	タオル、ドリンク ※マット貸出有り
10)ゆる楽エアロビ	7日(金) 21日(金)	19:15~20:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、 ドリンク ※マット貸出有り
11)フォークダンス	6日(木) 17日(月)	10:00~11:30	アスパル小ホール 娯楽音楽室	室内運動靴、タオル、 ドリンク
12)卓球教室	1日(土) 22日(土)	19:00~21:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、 ドリンク ※ラケット貸出有り
13)軽スポーツ ※会員外でも無料 【ドンバなど】	22日(土)	10:00~11:30	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、 ドリンク
14)ノルディック・ウォーク	7,8月はお休みします。次回開催は9月です。			
15)スポーツウェルネス吹矢	3日(月) 24日(月)	10:00~11:00	アスパル小ホール	室内運動靴、タオル、 ドリンク

- ◎ 各教室が始まる前に受付をしますので、**開始時間10分前**には会場にお越し下さい。
- ◎ 会員の方は対象のプログラムにどれでも無料で参加することが出来ますが、入会申込み時に参加種目欄に記入のなかった種目に参加される際は教室の3日前までに事務局まで連絡をしていただくか、直接アスパル事務所までお越し下さい。
(★=定員があるものです)
- ◎ 水分補給の為に必ず**ドリンク**をお持ち下さい。

【おことわり】クラブの活動中にスタッフが写真を撮る事がありますが、これはクラブのPR・助成事業の報告等に使用しますので、ご了承ください。