2006
世界女性スポーツ会議
くまもと
平成18年(2006年)
5月11日(木)～14日(日)
開　催

健康運動 memo ⑪

熊本市総合体育館・青年会館
健康運動指導士　永目　真治

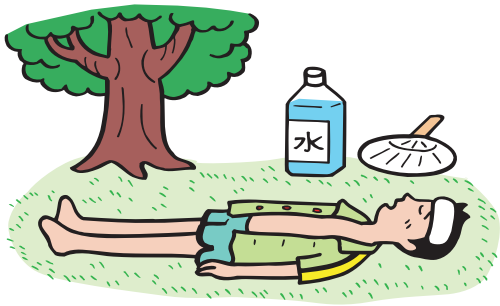
◇熱射病について

《熱射病とは?》

頭や首を長い時間直射日光に当てていると、急に倒れることがあります。
また、蒸し暑い密閉状態の室内に長時間いたときにもめまいや吐き気を訴えて倒れることがあります。
熱射病になると、顔色が悪くなり、脈も速くなり、次第に呼吸も速くなってきます。ときには、けいれんを伴うこともあります。

《手当て》

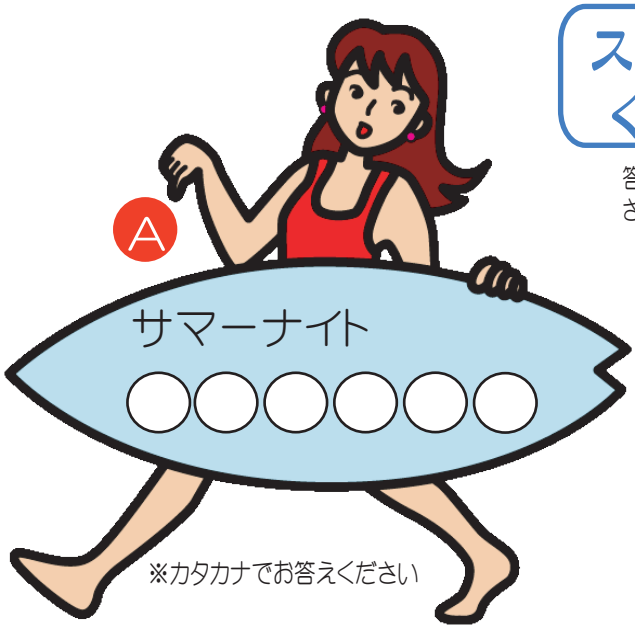
①風通しのいい涼しい場所に、頭を少し高くして寝かせます。
②体をしめつけている衣類は、ゆるめるかぬがせるかします。
③冷水で頭を冷やし、意識があればアルコールを含まない冷たい飲み物を飲ませます。
④意識がはっきりしないときは冷たいタオルで体を冷やしたり、上着などで涼しい風を送り、至急、救急車を呼ぶか病院へ運ぶなどしましょう。
⑤ひどいときは呼吸が止まることもありうるので、患者の呼吸の有無には、十分注意しましょう。



スポーツライフ くいず・QUIZ

答えは誌面のどこかにあります！
さがしてみてくださいね！

Q
アクアドームくまもとで、6月から9月限定で金曜の夜に開催されているプールタイムサービスプログラムは?



◆応募方法
ハガキでご応募ください。

クイズの答え
広報誌の感想

住　所
氏　名
年　齢
電話番号

〒862-0941
熊本市出水2-7-1
(財)熊本市社会教育振興事業団
総務課　企画広報班
スポーツライフくまもと
8月号クイズ係

※平成17年8月15日(月)　必着

正解者の中から抽選で5名の方に事業団オリジナルグッズをプレゼントいたします。
なお、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

くいず・QUIZ　7月号　こたえ
スポーツチャンバラ

9月号予告

特集:ONE DAY スポーツランド
小学生フットサル大会レポート
ほか

広報誌設置場所

熊本市役所
(社会体育課/青少年育成課)
熊本市内各公民館
熊本市総合体育館・青年会館
アクアドームくまもと
浜線健康パーク
南部総合スポーツセンター
託麻スポーツセンター

社教振だより
Vol.11
スポーツライフくまもと8月号
平成17年7月20日発行

編集・発行
(財)熊本市社会教育振興事業団
総務課　企画広報班
〒862-0941
熊本市出水2丁目7番1号
TEL　096-385-1042
FAX　096-385-1099

Webサイト　http://kc-sks.com
Eメール　info@kc-sks.com
※お問い合わせ・ご意見等につきましては上記住所または、事業団Eメールにお願いします。