

sports island

美深町こどもスポーツ未来基金

青少年のスポーツ活動を応援するため、平成25年度に「美深町こどもスポーツ未来基金」を創設しました。スポーツ大会（全国・全道・地区）や合宿・練習試合などにかかる経費の一部を助成し、スポーツ活動の振興と青少年の健全育成を図ることを目的としています。

令和元年度実績

- 申請受付件数 138件 1,338人
- 13団体 こども 1,018人
- 指導者 264人
- 12個人 こども 33人
- 指導者 23人
- バス運行台数 20件 ※人数は延数

補助率

大会規模等により助成率が異なります。詳細については、事務局までお問い合わせください。

未来基金への寄付を募っています

各種団体・個人の皆様からいただいた寄付金は、こどもたちのスポーツ活動に活用させていただきます。こどもたちのスポーツ活動への支援に、ご協力をお願いいたします。

申込先・問合せ先

NPO法人びふかスポーツクラブ
(美深町こどもスポーツ未来基金運営委員会事務局)
電話番号 090-6877-5893(COM100内)

スポーツ活動中の熱中症について -対策と対処法-

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動をする時に限らず、身体が暑さに慣れていない時期にも起こります。また屋外だけではなく、高温多湿の室内でも発症します。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

暑い中では、運動の効果が得づらく、体力も消耗します。熱中症発症による事故防止、効果的に運動することに配慮した運動の内容や計画的な水分補給を行いましょう。

1. 運動する環境に注意しましょう

- 涼しい時間帯に行く（暑い時間帯を避ける）
- 運動中はこまめに休憩をとる（30分に1回以上）

2. 水分補給をきっちり行いましょう

- 汗で失われた水分と塩分を補給しましょう
- 汗で失った水分量を補給することが理想的（運動前後に体重を測ると水分量を把握できます）
- 5～15℃のスポーツドリンク（ナトリウム含有）や経口補水液が最適



3. 暑さに少しずつ慣らしていきましょう

- 身体が暑さに慣れるまで1週間程度かかります
- 運動強度が強いほど体内で多くの熱が発生します
- 軽めで短時間の運動から徐々に慣らしましょう
- 暑さに弱い人は急な無理な運動は控えましょう

4. できるだけ薄着で行い、直射日光を避けましょう

- 吸湿性のある素材・通気性のよい衣服を着ましょう
- 炎天下で運動する場合は帽子をかぶりましょう



道内の熱中症救急搬送人数 調査期間（5月1日～9月30日）

	平成30年	令和元年	前年度対比
7歳未満	14人	17人	+ 3人
7～17歳	209人	163人	- 46人
18～64歳	430人	543人	+113人
65歳以上	711人	882人	+171人
合計	1,364人	1,605人	+241人

総務省消防庁「熱中症による救急搬送人員に関するデータ」より抜粋

トレーニングルーム利用講習会

7月8日（水）18:30～

※受講申込みは、町民体育館まで（初回利用前に受講が必要となります）

◆◆◆◆ 体育施設に関する問合せ先 ◆◆◆◆

指定管理者：株式会社クリア TEL 2-1555 町民体育館 TEL 2-2383