## sports island

## 早めの熱中症対策

いつでも、どこでも、だれでも熱中症にかかる危険性がありますが、正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。初夏や、夏休み明けなど、身体が暑さに慣れていない時に、気温が急上昇するときは特に危険です。無理をせずに、体を慣らすようにしましょう。

- 1. 暑さに負けない体づくりをしよう … 適度な運動、適切な食事、十分な睡眠をとりましょう。
- 2. 暑さに対する工夫をしよう
- … 気温や湿度を気にすること、日差しを避けることが大切です。
- 3. 暑さから身を守る行動をしよう
- … 飲み物を持ち歩くこと、休憩をこまめにとるなど、暑さを 我慢しないように気を付けましょう。

熱中症にならないためには、早めの対策を行うことが大切なので、今、自分ができる 熱中症対策を見つけることが大切です。

参考「熱中症ゼロへ」日本気象協会推進【https://www.netsuzero.jp/learning/le02】

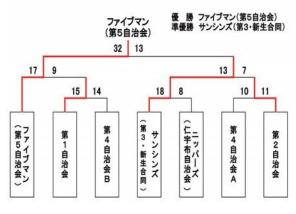


## 第40回自治会対抗ソフトボール大会 (美深町スポーツ協会主催)

美深町スポーツ協会主催の「第40回自治会対抗ソフトボール大会」が7月13日(日)運動広場グラウンドで行われました。

今大会の参加チームは7自治会(7チーム)で、初戦から決勝戦まで全試合で点の取り合いになる打撃戦となりました。そんな激戦を制したのはファイブマン(第5自治会)チームで、第5自治会の優勝は令和4年度(第37回大会)以来、3年ぶりとなりました。

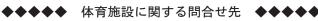
ソフトボール大会の試合結果は図のとおりとなります。





▲優勝を飾ったファイブマン(第5自治会)チーム

トレーニングルーム利用講習会 8月6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) ※指定日以外でも、お問合せいただければ臨時講習会の開催が可能です



指定管理者:株式会社クリア TEL 2 - 1 5 5 5 町民体育館 TEL 2 - 2 3 8 3