

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>】



美深町スポーツフェスタ 2026

現在、美深町民体育館改修工事のため、体育館（アリーナ）が使用できないことから第71回美深町民大運動会代替事業として、昨年度に引き続き「美深町スポーツフェスタ2026」を開催します。

自治会相互の親睦交流と、参加町民の健康促進を図るため、多くの皆様の御参加をお待ちしております。

令和 8 年 8 月 23 日 (日) 午前9時00～12時00

美深町文化会館COM100広場 (雨天中止)

※大会プログラムは防災端末機・新聞折込にてお知らせします



トレーニングマシン利用講習会 8月5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

◆◆◆◆ 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