

アスレチック るぶげる

(URL: <http://www.npo@inaminoathletic.org>)

DO YOUR BEST !!

6月12日(日曜日・明石記録会です)

新型コロナウイルス感染症に負けないで、頑張りましょう。

熱中症にならない為に必ず帽子をかぶりましょう

これからの季節、気温が高くなり熱中症予防のため練習には必ず帽子をかぶりましょう！！
また夏ばてをしないためにも日頃から水分補給をする習慣をつけておきましょう。
熱中症は運動や暑熱から起こる障害の総称です。熱射病や日射病と呼ばれている者は重症の熱中症のことです。人間の体は皮膚からの放熱や発汗によって体温を下げますが外気が皮膚温以上の時や温度が非常に高いと、放熱や発汗が出来にくくなり熱中症を引きおこします。

熱中症初期症状

- ①手が冷たくなっている。
- ②指の爪を押してピンク色に戻るのに3秒以上かかる。
- ③手の甲の皮膚を引っ張り元に戻るのに3秒以上かかる。
- ④皮膚がカサカサしてくる。
- ⑤立ちくらみや目まいがする
- ⑥汗のかきかたがおかしい
- ⑦脈が早くなる。
- ⑧くちびるがしびれる。
- ⑨筋肉痛や筋肉のけいれん。の以上です注意しましょう。

※練習時間・日程変更の場合は連絡します。

A→ 7:00～7:40
B→ 9:00～10:30
C→ 9:00～12:00
D→17:30～19:00
E→17:30～19:00
F→19:00～21:30

小学校早朝練習休
アスレチック
選手教室
全会員
ジュニア
大会参加者特別練習

令和4年度 NPO法人いなみ野アスレチック陸上だより
いなみ野アスレチッククラブ
6月号発行 6月 1日(水)

6月の練習・試合日程

月	火	水	木	金	土	日
一部変更しました確認してください わからない人は長谷川に確認してください (令和4年6月16日変更)					4 全会員 中央公園B B・C	5 全会員 風の丘 B・C
6 26日大会特練 加古川 F	7 休み	8 ジュニア 中央公園A E 26日大会特練 加古川 F	9 全会員 中央公園A D	10 休み	11 全会員 風の丘 B・C	12 記録会 明石公園 9時～12時
13 26日大会特練 加古川 F	14 休み	15 ジュニア 中央公園A E 26日大会特練 中央公園A F	16 全会員 中央公園A D	17 休み	18 特支記録会 全会員 サンスポ B・C	19 全会員 サンスポ B・C
20 26日大会特練 加古川 F	21 休み	22 ジュニア 中央公園B E 26日大会特練 加古川 F	23 全会員 中央公園A D	24 26日大会特練 加古川 F	25 全会員 サンスポ B・C	26 全国交流陸上 兵庫予選 風の丘 全員 9-1030
27 休み	28 休み	29 ジュニア 中央公園B E	30 全会員 中央公園A D	1 休み	2 サンスポ B・C	3 サンスポ B・C

『るぶげる』を読み終えたら“見ました”欄へチェック願います。