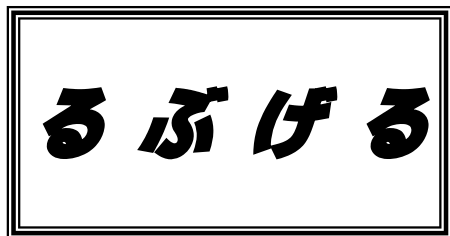


6月の練習・試合日程



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



DO YOUR BEST!!

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のは重症の熱中症の事です。
 人間の体は皮膚からの放熱や発汗によって体温をさげますが外気温が皮膚温度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起こします。

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皮膚がかさかさしてくる
- 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唇がしびれる
- ⑨筋肉痛や筋肉のけいれん

以上です。注意しましょう。

月	火	水	木	金	土	日
1 休	2 休	3 中学生 TTEPUP 中央公園A E	4 合同練習会 中央公園A D	5 休	6 クラブ記録会 明石陸上 競技場 7-13時予定	7 風の丘 A・B・C
8 休	9 休	10 中学生 合同練習会 中央公園A E	11 合同練習会 中央公園A D	12 休	13 サンスポ 休み	14 Jr記録会 サンスポ A・B・C
15 休	16 休	17 中学生 合同練習会 中央公園A E	18 合同練習会 中央公園A D	19 休	20 サンスポ A・B・C	21 県大会 ユニバー サンスポ 休み
22 休	23 休	24 中学生 TTEPUP 中央公園A E	25 合同練習会 中央公園A D	26 休	27 サンスポ A・B・C	28 サンスポ A・B・C
29 休	30 休	三つの心を育てます 謝の心 思いやりの心 自立の心				感

日程に変更がある場合はお知らせします

※練習時間・日

- | | |
|----------------|---------------------|
| A→ 9:00~10:30 | アスレチック合同練習会 |
| B→ 9:00~10:30 | TTEPUP.C |
| C→ 9:00~12:00 | TTEPUP.C |
| D→ 17:30~19:00 | 合同練習会 |
| E→ 19:00~20:30 | 中学生・TTEPUP.C(自主練習日) |

今後の予定

- 6月 6日(土) クラブ春季記録会(明石陸上競技場)
- 6月 21日(日) 兵庫県小学生陸上競技大会(ユニバー)
- 7月 19日(日) 満天夕涼みの会イベント(稲美町立天満小学校)