



2024年7月号 チャレンジ



夏の短期教室

参加者募集中!

インターネット予約24時間受付中!

ご予約は各期のWEB予約締切日をご確認お願い致します

水泳

参加費

[1日]一般	[2日間]一般・会員
2,200円 <small>(税込)</small>	4,400円 <small>(税込)</small>
[3日間]一般	[3日間]会員
6,600円 <small>(税込)</small>	6,100円 <small>(税込)</small>

体育

参加費

[2日間]一般・会員	[3日間]一般	[3日間]会員
4,400円 <small>(税込)</small>	6,600円 <small>(税込)</small>	6,100円 <small>(税込)</small>

アーティスティックスイミング

参加費

[2日間]一般・会員	[3日間]一般	[3日間]会員
4,400円 <small>(税込)</small>	6,600円 <small>(税込)</small>	6,100円 <small>(税込)</small>

高飛び込み

参加費

[3日間]一般	[3日間]会員
6,600円 <small>(税込)</small>	6,100円 <small>(税込)</small>

水球

参加費

[2日間]一般・会員
4,400円 <small>(税込)</small>



詳しくは
こちらから



水泳場 セントラル

検索

個人塾

水泳・体育の個人
指導です♪

☆ 料金 30分/¥3,300 (税込)

☆ 日時 水泳 7/16 (火) 15:15~15:45
(五島)

7/18 (木) 15:15~15:45
(五島・柿沼・佐々木)

体育 7/16 (火)・7/18 (木) 15:15~15:45
(宮沢)

☆ 対象 3歳~大人

☆ 申込開始日 6月24日 10:00から (電話予約は11:00から)

☆ 申込締切日 開催日前日18:00まで

☆ 申込みは先着順となります。

予約
受付中!



グループセッション

健康ヨガ教室

参加者募集中!

やさしいヨガのポーズで呼吸と身体を整えていくクラスです。初めての方でも安心してご参加いただける内容です。又、アクアピクスの準備体操としてもご活用ください。

≡ 日程 ≡

7・8・9月の月曜日

9:30~10:15

7/1・15・22、8/5・26

9/2・16・23 【全8回】

≡ 定員 ≡

20名

≡ その他 ≡

受付にてお申込み書のご記入、ご入金をお願いいたします。キャンセルによる返金はいたしかねますので、予めご了承ください。

≡ 講師 ≡

高橋 志保子



<プロフィール>

全米ヨガRYT200修了

介護予防運動指導員

MIZUNOアクアリーダー

≡ 参加費 ≡

1回券 1,100円(税込)

4回券 4,180円(税込)

まとめ払い 7,920円(税込)

熱中症対策①

「熱中症」とは、高温・多湿の環境に身体が適応しないことによって起こる様々な症状の総称で、進行状況や内臓、身体機能への影響によって、細かく4つに分類されます。

- ①熱失神＝暑さによって末梢血管が拡張し血圧が低下する。
血液の循環量が不足し、めまいや失神が起こる。
- ②熱けいれん＝大量の発汗によって、ナトリウム量が低下する。
筋肉が硬直して、筋肉の痛みやけいれんが起こる。
- ③熱疲労＝大量の発汗によって、脱水状態が進行する。
体液の不足により、体温が上昇し、頭痛や吐き気、虚脱感が起こる。
- ④熱射病＝熱中傷の分類の中で最も重症。
症状が進行し、体温調整機能が失われる。40度以上の高熱がみられ、発汗が止まり、意識障害が起こる。最近では、上記のような分類では、実際には見分けは難しく、基準もあいまいであることから、重症度に応じて診断基準を分かりやすくした、Ⅰ～Ⅲ度分類が適用されることも多くなってきました。
Ⅰ度は軽症とされ、熱失神・熱けいれんに当てはまります。Ⅱ度は熱疲労に分類されます。Ⅲ度は重症で、熱射病に当てはまります。(①中枢神経症状 ②肝臓・腎臓機能障害)

熱中症の分類については、説明した通りです。適切な対処がなされないと、発症から時間が経つにつれて、進行し重症化していきます。軽度のうちに症状に気が付き、適切な対処をし、症状の進行を食い止めることが大切です。そのためにも、症状をよく知っておくようにしましょう。

■Ⅰ度：熱失神・熱けいれんの症状

<症状>大量の発汗・めまい・立ちくらみ(失神)・筋肉痛・こむら返り 顔色が悪くなり、フラフラしたり、ボーっとしたりしている状態がみられたら、休憩と適切な塩分と水分の補給が必要です。Ⅰ度の場合には、体温に変化は見られません。筋肉のけいれんや足がつるなどの状態になることもあります。意識をうしなっても一時的で、適切な対処で改善がみられる場合には、症状の悪化が無いかよく観察し状態を見守ります。

■Ⅱ度：熱疲労の症状

<症状>頭痛・吐き気・嘔吐・虚脱感 判断力や注意力が著しく低下し、ぐったりとしている場合には要注意です。すぐに十分な塩分と水分の補給に加えて、環境の改善を行います。医療機関への搬送し、入院が必要になることがあります。体温は40度以下ですが、対処が遅れるとⅢ度に移行してしまうため、管理が大切です。口から水分を摂れない場合には、点滴が必要になります。

■Ⅲ度：熱射病の症状

<症状>意識障害・40度以上に体温が上昇・発汗停止・皮膚乾燥・昏睡 意識障害や大量に出ていた汗が止まり、皮膚の渇きがある場合は、一刻も早い冷却と病院への搬送が必要です。高熱によって、肝臓や腎臓など臓器が影響を受ける危険が高く、後遺症が残る場合や、死に至ることがあります。特に脳は熱による影響を受けやすいため、発症後の冷却がその後を左右します。 のどが渇いたと感じた時には、すでに脱水状態であると覚えておいて下さい。

*続きは8月号になります。

千葉県国際総合水泳場

指定管理者/オーエンス・セントラル・千水連グループ

TEL.047-451-1555

FAX.047-451-1888

各種教室案内、チャレンジはHPでご覧になれます

URL <http://www.chiba-swim.gr.jp/>