

## 令和3年度

# 御園宇地域スポーツ大会について

令和2年 5月23日(日)	区民体育大会	中止
6月6日(日)	市民スポーツ大会 陸上の部	中止
6月20日(日)	ソフトバレーボール大会	中止
7月11日(日)	ビーチボールバレー大会	中止

9月5日(日)	グランドゴルフ大会	
9月26日(日)	市民スポーツ大会 球技の部	
10月10日(日)	ソフトボール大会	
11月7日(日)	ゲートボール大会	
令和3年 1月8日(土)	東ひろしま新春駅伝大会	
2月6日(日)	<b>NEW</b> ペタンク大会	

新型コロナウイルスの第4波と言われる大きな波が押し寄せ、5月には緊急事態宣言も発出されるなど、今年度も昨年同様に大会の中止を余儀なくされているところです。

このような状況ではありますが、御園宇小学校区体育振興会では「区民の皆様の心身の健全な発達と明るく豊かな市民生活」を願い、感染防止対策を徹底する中で可能な限りの大会を実施して参りたいと考えております。

今後は、状況に鑑みながら随時開催する大会をお知らせしますので、皆様方には趣旨をご理解いただき、ご支援ご協力を賜りますようお願いいたします。



心身の健全な発達と明るく豊かな市民生活の為に!!

## 熱中症は予防できる



### 熱中症をみんなの力で防ぎたい！



### いつもの夏より熱中症には注意！

#### ● 日常的なマスク着用

(体内に熱がこもりやすい、マスクで湿度が上がリ、のどの渇きを感じづらい)



#### ● 外出自粛で暑さに慣れない体

### 熱中症対策していますか？

#### 暑さを避ける

エアコンの設定温度を 26~28 度にして  
暑い時はクーラーを使いましょう

#### 適宜マスクをはずす

屋外で人と十分な距離 (2m以上) を確保できる場合にはマスクをはずす

#### こまめに水分補給

イオン飲料などの水分、塩分入りの飴などを携帯  
量は食事以外に 1 日あたり 1.2ℓ が目安  
温度は 5~15℃ で吸収が良く、冷却効果も大きい

#### 日頃から健康管理

日頃から体温測定、健康チェック  
体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養

#### 暑さに備えた体作り

「やや暑い環境」で毎日 30 分程度の運動 (ウォーキングなど) を 2 週間継続  
することで、夏の暑さに負けない体を準備できます (水分補給は忘れずに)



厚生労働省「熱中症予防行動について」2020,環境省「熱中症予防 声かけプロジェクト」2020,環境省「熱中症環境保健マニュアル」2018 を参考

### 今一度感染予防に取り組みましょう！

- 手洗い
- マスクの着用
- 密閉・密集・密室を避ける

発熱などの症状があれば

- ① まずは身近な医療機関に電話相談
- ② 「積極ガードダイヤル」082-513-2567