

プール水抜き清掃のご案内

6月7日～8日の2日間プールはお休みにになります。

なお、下記の施設は通常営業となります。

- ・競技場・軽運動室・会議室・トレーニング室
- ・リラクゼーションルーム・ショップ



守山スポーツセンター！プールコース案内♪

皆さんこんにちは！だんだんと暖かい日になってきましたね！！日中は、水分補給を忘れないようにしましょう！さて、守山スポーツセンターのプールでは様々なコースがありますので、ご紹介いたします。

☆ウォーキングコース：ゆったりとご自身のペースでウォーキングやリハビリ等ができます。

※横に広がらない・泳ぎ等のご遠慮ください。

☆往復コース：50m以上（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ等）を泳ぐことができます。

※タッチターンをする際は他のお客さまにご迷惑をおかけしないように気をつけてください。

☆片道コース：25m以上（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ等）を泳ぐことができます。

※タッチターン・途中での立ち止まりはご遠慮ください。

☆練習コース：それぞれの方法で泳ぎの練習ができます。補助しながらの練習も可能です。

※ターン練習・長時間の立ち止まり等はご遠慮ください。

☆自由コース：遊泳のためのコースですので、乳児から高齢者まで楽しんでいただけます。

※危険な行為（逆立ち・潜水等）はご遠慮ください。

5種類のコースがありますので、お客さまのご利用しやすいところを選んでいただいで、楽しんでください！皆さまのご利用スタッフ一同、お待ちしております。

リラクゼーションルームからこんにちは♪

梅雨到来！

毎日じめじめした日々が続く季節になりました。

この季節一日誰かがいるお家なら雨降り対策、湿気管理も出来ますが、共働きのお家や外出などが続く場合、日中閉め切ったままになりがちです。梅雨対策を何もしていないと、湿気でカビやダニの温床となってしまいます。

そのまま夏を迎えると、暑さでダニが繁殖。

秋口にその死骸が部屋の中に充満することとなり、アレルギーの原因にも！

対策には、お部屋の換気をしっかりとしましょう。朝・晩の時間が足りないからとあきらめないで。

朝は起きぬけに家の窓を開け放って換気。

これで就寝中にこもった空気、寝具で舞い上がった埃などを、部屋の外に出しましょう。

帰宅後も換気。

昼間の間に部屋にこもった熱や、排水口やゴミ箱などから立ち上がって部屋中に停滞しているにおい等を、きちんと入れ替えます。

雨が降っていても、風を通すことが大切です。

また、扇風機を部屋の隅から開けた窓に向けて回すのも良いでしょう。

朝晩の換気を習慣づけましょう。毎日外で運動をしている方も続けにくい天候になりますね。

そんな時には守山スポーツセンターで汗を流しましょう。

リラクゼーションルームでのリフレッシュやご相談もお待ちしております。



Q. 水分補給や熱中症などの知識を教えてください。

**A. こまめに水分補給をし、塩分や糖分が不足しないようにすることを
まず心がけましょう！**

【熱中症の種類や特徴】

【熱失神】・・・皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減量して起こります。症状としては、めまい一時的な失神、顔面蒼白などがみられます。涼しい場所に運び水分補給をすれば通常は回復します。

【熱けいれん】・・・大量に汗をかき、血液の塩分濃度が低下した時に起こります。症状としては、筋肉痛や手足がふる、筋肉がけいれんするなどです。生理食塩水(0.9%の食塩水)を補給すれば通常は回復します。

【熱疲労】・・・大量に汗をかき、水分補給が追いつかないと脱水状態になり、全身のけん怠感や嘔吐、頭痛、判断力の低下などがみられます。熱失神と同様の処置をしましょう。

【熱射病】・・・体温の上昇により中枢機能に異常をきたした状態です。意識がない、言動がおかしい、応答が鈍いなどがみられた場合は、すぐに救急要請をし、全身に水をかけたり、首筋、脇の下や大腿部などの大きい血管をアイスパックなどで冷やし、できるだけ体温を下げることを優先しましょう。

【効果的な水分補給】

身体に吸収しやすいようにスポーツドリンクなどを2～3倍に薄め、20分前後の間隔で細目に補給しましょう。一気に大量の水分補給はNGです。身体の電解質のバランスが崩れ、かえって体調不良を引き起こします。また、キンキンに冷えたものより5～15℃くらいのものがオススメです！

熱中症は症状によっては命を落としてしまう危険性もあります。正しい知識などを知っておきましょう！水分補給は喉が渇いたと感じる前に日常からおこなうようにしましょう！

6月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 休館日	3 大会
4 大会	5	6	7	8	9 休館日	10 大会
11 大会	12 大会	13 大会	14 大会	15 大会	16 休館日	17 大会
18 大会	19	20	21	22	23 休館日	24 大会
25 大会	26	27	28 大会	29 大会	30 休館日	

お願い

- ・大会開催時は駐車場の混雑が予想されます。公共交通のご利用にご協力をお願いいたします。
- ・スポーツセンター周辺道路への駐車は通行の妨げとなり大変危険ですのでおやめください。

皆さまのご理解ご協力よろしくをお願いいたします。

祝祭日及び

第1・3・5日曜日

ご利用時間	月～土曜日	第2・4日曜日	祝祭日及び 第1・3・5日曜日
プール トレーニング室	10:00～20:30	10:00～18:00	10:00～18:00
第1競技場 第2競技場 軽運動室 会議室 屋外フットサルコート	9:00～21:00	9:00～21:00	9:00～18:00



守山スポーツセンター

〒463-0801 名古屋守山区竜泉寺二丁目112番地
TEL: 052-792-7066

守山スポーツセンター

検索

