

## スポーツにチャレンジ!



市民体育館 ☎ 265-0900

### 小学生バドミントン

日 7月25日(水)～8月1日(水)の5回、午前10時～正午  
 対 小3～小6、40人(抽選)  
 費 1,000円と施設使用料  
 申 7月15日(日)(必着)までに往復ハガキで(1人1通)。教室名・住所・氏名・学年・電話番号を記入し、〒371-0816 上佐鳥町460-7・市民体育館へ



### 中学生バレーボール

日 8月2日(木)・3日(金)の2回、午前9時～午後4時  
 対 市内在住・在学の中学生、先着150人  
 費 250円と施設使用料  
 申 7月21日(土)までに同館へ

### 王山運動場

### 小学生陸上

日 8月1日(水)～7日(火)の4回、午前9時～11時  
 対 小3～小6、先着30人  
 費 500円  
 申 7月27日(金)までに市民体育館☎265-0900へ

## チャレンジがいっぱい!

### 子ども記者になってみよう

男女共同参画情報誌「新樹」の取材に協力する子ども記者になってみませんか。取材のほか、NHK前橋放送局やエフエム群馬で、番組制作を体験できます。  
 日 7月24日(火)・25日(水)・8月2日(木)の3回  
 対 市内の小4～小6、10人(抽選)  
 申 7月17日(火)までに男女共同参画室☎898-6517へ

### 親子献血教室

献血に関する施設やドクターヘリを見学します。  
 日 7月31日(火)・8月1日(水)・2日(木)、午後1時～4時30分  
 場 県赤十字血液センター(天川大島町二丁目)など  
 対 小5・小6とその保護者、各10組(抽選)  
 申 7月20日(金)(必着)までにハガキで。住所・親子の氏名(ふりがな)・性別・学年・電話番号・希望日(第2希望まで)を記入し、〒379-2154 天川大島町二丁目31-13・県赤十字血液センター(☎224-2102)へ



### ふれあい体験教室

伝統芸能や郷土文化を気軽に体験できます。

#### ●能楽体験

日 8月4日(土)・18日(土)の2回、午後1時～4時  
 場 総合教育プラザ  
 対 小5以上、先着30人

#### ●日本舞踊

日 8月4日～11月17日の土日曜7回、午後2時～3時  
 場 第二コミュニティセンター(前橋保健センター内)  
 対 小中学生、先着20人  
 物 浴衣・帯・扇子(貸し出し有り)、足袋(白ソックス可)  
 申 以上の2つは7月26日(木)(必着)までにハガキで。教室名・住所・氏名(ふりがな)・学校名・学年(年齢)・電話番号・日本舞踊で浴衣などの貸し出し希望の場合はその旨を記入し、市役所文化国際課内市文化協会(☎898-5856)へ

### 講習会「見えないってどういうこと？」

視覚障害への理解を深めるために、点字や白杖歩行の体験などを行います。  
 日 7月30日(月)午前9時～午後0時30分  
 場 県立盲学校(南町四丁目)  
 対 小3～小6、先着30人  
 申 7月2日(月)～20日(金)に同校☎224-7890へ

# 暑い夏は熱中症や感染症に気を付けて

暑い夏のシーズンは、熱中症や感染症の多い時季です。万全の対策をとり、夏を楽しく健康に過ごしましょう。

## 熱中症対策は万全に



気温や湿度が高い日などに体温調整がうまくできなくなり、吐き気やめまいなどに襲われることがあります。これが熱中症です。熱中症は屋外だけでなく、室内で寝ている時なども発症する場合があります。次のことを心掛け、熱中症を予防しましょう。

### ●熱中症予防のポイント

- ・ 吸湿、速乾の衣服を着用する
- ・ こまめに水分補給や休憩を取る
- ・ 日傘や帽子を使用する
- ・ 扇風機やエアコンを使って室温を調整する
- ・ 天気の良い日は、正午過ぎの外出をできるだけ控える

### 夏に多い感染症

夏は、腸管出血性大腸菌などの細菌による食中毒やウイルスが原因の感染症が増加します。また、大量に汗をかいて体力を消耗し、過度な冷房や屋内と屋外との温度差で体調を崩しやすくなります。次のことに注意して、少しでも

- 熱中症になってしまったら
  - ・ 涼しい場所へ避難させ、仰向けで寝かせる
  - ・ 衣服を脱がせ体を冷やす
  - ・ スポーツドリンクなどで水分を補給する(飲料水の場合は水1リットルに対し食塩1～2g)
  - ・ 意識がない(もうろうとしている)場合はすぐに救急車を呼ぶ
- 夏の予防対策
  - ・ 体調不良を感じたら、早めに医療機関で受診してください。
  - ・ 帰宅後や食事前などは必ず手洗いをする
  - ・ 風邪が流行しているときはマスクを着用する
  - ・ 虫が多い場所では肌の露出を避け虫よけ剤などを使用する
  - ・ 冷蔵が必要な食材は冷蔵庫で保管し、食べる際は十分に加熱して早めに食べる
  - ・ バランスのよい食事と十分な睡眠を心掛ける
  - ・ 水分補給をこまめに。ただし、体を冷やし過ぎると胃腸の消化力が低下するので注意する
  - ・ 海外へ行く際は現地での感染症に注意する

問い合わせは  
 熱中症対策については  
 感染症対策については  
 健康増進課 ☎220-5783  
 衛生検査課 ☎220-5779



## 夏場の食中毒について学ぶ

食中毒予防講演会を開催。過去の事例から食中毒発生の原因を学びます。

日時=7月26日(木)午後2時～4時

会場=総合福祉会館

対象=一般、先着50人

申し込み=7月19日(木)までに衛生検査課☎220-5778へ