



賀茂地域協議会



～第14回泥んこバレー大会結果発表～

優勝 よせあつめA **4連覇**

準優勝 ソルティSix

3位 仁厚会敬仁会青年部A

7月1日(日)に天神地内の休耕田で「第14回泥んこバレー世界選手権天神大会」が開催されました。

地区内外から合計20チームの参加があり、選手・観客と、笑いあり、ダイブありの楽しい大会になりました。



暑い日が続いています。こまめに休憩と水分をとり熱中症にご注意ください。

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの方が熱中症になってしまったら……
落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。



チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ



救急車を呼ぶ

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ



涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

はい

水分・塩分を補給する

水のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

チェック4 症状がよくなりましたか？

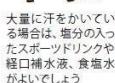
いいえ



医療機関へ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

第40回 賀茂地区大運動会

9月2日(日) 午前9時30分から
三朝中学校グラウンドで開催します！
(雨天の場合はトレーニングセンター)
みなさん誘い合って参加してくださいね



～今後の行事予定～

- ・わたげカフェ
日時：9月4日(火) 9時～11時30分
場所：湯谷公民館
- ・いきいき健康教室



賀茂公民館の使用は、三朝町企画課(43-3506)あるいは賀茂地域協議会(43-1875)に電話等で必ず申し込んでください。※鍵の受け渡しは当日、役場宿直室で行ってください。使用後は、きちんと片付け、ゴミの持ち帰りにもご協力ください。

[賀茂地域協議会]月曜日～金曜日 午前9時～午後1時
事務局 石田[賀茂公民館] TEL43-1875 FAX43-1883
mail : kamokyougikai@gmail.com

