



**予約受付期間が、前の週の月曜9時から前日の19時までに変更になりました** (ただし、満員になり次第終了)

★事前予約★

- 予約は電話のみ先着順(受付時間:9時~19時)
- 予約受付期間内1人1回まで
- ※1 グループあたり最大5人まで
- ※1 日あたり 1 枠まで 1 週間で最大3枠まで



受付開始日の午前中特に電話が集中し、非常につながりにくい状況です。ご迷惑をおかけしておりますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

**お知らせ: 今年度の屋外プールは感染拡大防止のため中止といたします**

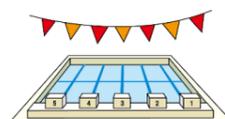


6月より感染拡大防止策として事前予約制でのプール再開となりました。ご利用の皆様には、マスク着用・体調チェックなど様々な面でご協力いただき本当にありがとうございます。また、夏本番となりますが、今年は特に水補給・食事に睡眠ともしっかりと暑い夏を乗り切りましょう。

スタッフドキュメント



普通救命講習 & 水中救助法



7月の点検日を利用して今回はスタッフの普通救命講習、水中救助法の訓練を実施しました。コロナ感染防止策での対処法も学びました。

《応急手当・普通救命講習》

毎年行っている講習ではありますが、心肺蘇生法、声掛け、AEDの使用法...再確認しながらです。真剣に取り組みます!



ソーシャルディスタンスを保ちながら、手順を再確認します。

呼吸なし! 救急隊・AEDが届くまで心肺蘇生法をつづけます。1.2.3.4...



三角巾を応用して止血帯をつくります。速やかに巻けるように事前に用意しておきます。



簡単にほどける結び方を学んでいます...ギョッと縛ってしまう時も...



南市民プールには**応急手当普及員**がおります。公民館や地域で研修される際はぜひご相談ください



《水中救助法訓練》

溺者発見した際に、いかに速やかで冷静な行動するためにはこういった訓練を繰り返すことが大切です。



溺者発見! しっかり抱え込みいち早くプールサイドに誘導します



プールサイドに腕をかけて...

プールサイドで待機していたスタッフと2人でプールサイドに上げる準備を...



せーの!

声を掛け合いながら溺者をひきあげます



しっかり支えて...

足元と脇をしっかりかかえ、プールサイド引き上げます。声かけし、意識の確認! 救助します!

# 《水分補給を忘れずに！》

南市民プール ミニ講座

新型コロナウイルスの感染症拡大に伴い、マスクの着用はすでに予防の手段として定着しています。夏は特に熱中症にならないように注意が必要な中、今年はマスクの着用で呼吸からの体温調節が難しく、より脱水症状に陥り、熱中症になりやすくなっています。夏用マスクの着用や環境・状況に応じてマスクを外すなど、休憩をとりながら水分をこまめに補給するようにしましょう。

※ところで『水泳』は水の中にいるので、熱中症には関係ないと思いがちですが…



- ①汗に気づかない…陸上の有酸素運動(早歩き・軽いジョギングなど)に対して汗の量1.5倍といわれています。
- ②水分が足りているように錯覚する…皮膚や毛穴から水分をとることができないので、体内の水分は減っていくばかり。どれくらいの時間、水分を飲んでいないか意識してみましょう。
- ③初期症状に気づきにくい…のどの渇き(水に触れて感じにくい)や手足の冷え(水の中だから寒いのだと感じてしまう)

- ★こまめな水分補給      ・30分～1 時間に1 回など時間を決めて補給しましょう。
- ★ミネラルや塩分を補給      ・汗と一緒にミネラルや塩分が流れるのでその分を補う必要があります。  
・スポーツドリンクなども効果的です。(最近ではタブレットなどもあります)
- ★飲み物は常温で…      ・ついつい冷たいドリンクを飲みがちですが、冷たいドリンクは少量で満足してしまい、十分な水分がとれてなかったりします。
- ★入水前にも水分補給      ・水分補給を気をつけている方も多いと思いますが、泳ぎ始める前の水分補給は見逃しがちです。最初に水分を取るのと取らないでは身体にかかる負担が違います。入水前の水分補給は、脱水防止の第一歩です！



やってみてね♪

## やってみよう！

眼球運動の練習です。眼球を動かさずに1点をずっと見ていると目が疲れるだけでなく、首や肩の凝りにもつながります。

- ①1分間で1番から何番までみつけられるかな？
- ②1～50まで数えるのにどれくらいの時間がかかるかな？

