

クアハウスだより

水辺の事故に気を付けて、楽しい夏休みを過ごしましょう！

海に川にプールと水遊びや水辺でのレジャーを楽しむ機会の多い季節ですが、水場の事故は命に関わる危険なもの。楽しく遊ぶには注意が必要です。それぞれの特徴をつかんで、安全に楽しみましょう！

プールでの事故防止

プールは、目的によって構造が大きく違います。競泳用の50mプールは中心付近が大人でも足が届きにくくなっています。レジャー用のプールは、水の流れや波が作られていたり、プール内に浮島があったり、多様な構造をしています。プールの特性や監視の目が届きにくい場所などを押さえておくことが重要です。

① 溺水（溺れること）予防

足がつくところとつかないところの境目や、一部分だけ流れがあるところは特に注意！急に足がつかなくなったり、顔が水に浸かると、パニックを起こして溺れることも。

アームヘルパーなど、身に付けるタイプの浮き具を使用するのが予防に効果的です。

② 飛び込み事故の予防

失敗するとプールの底や壁面に体を強打し、最悪の場合、死亡事故になることもあります。また、プール内の人と衝突して相手にケガを負わせることもあるため、飛び込みを禁止しているプールは多いです。



③ 排水溝の吸い込み事故防止

排水溝の吸水力が強く、手や足、髪の毛などが吸い込まれて溺れてしまう事故も起きています。金具を設置している施設が多いですが、排水溝には近寄らない方が安全です。髪を束ねたり、水泳帽を被ることも対策として有効です。



④ プールサイドでの転倒予防

プールサイドはタイルやコンクリートといった非常に硬い素材でできています。濡れた体のままプールサイドを走ると、滑って転倒し、頭をぶつけたり、他の人と衝突するなど、大きな事故になる危険もあります。水の付いた体のまま利用するプールサイドや更衣室などは走らないようにしましょう。



海や川での事故防止

海に行くときのチェックポイント

海は天気によっていろいろと変化します。波や潮の流れなど、人の力ではどうすることもできない力を持っています。

海で泳ぐ際は、海水浴場など遊泳が許可されている場所を選ぶようにしましょう。防波堤や桟橋、河口など、波や水の流れが複雑な場所での水遊びは避けましょう。



浮き具などを正しく使用し、監視員のいる場所でも水辺ではお子さまから目を離さないようにしましょう。遊泳などに関するルールを守りましょう。体調の悪い時は、無理をしないことも大切です。

川に行くときのチェックポイント

川は、遊んでいる場所が晴れていても、上流の天気やダム放流によって一気に増水します。また、地形や川の合流地点、人工物などによって流れが複雑に変化するなど、危険箇所がいっぱい潜んでいます。

川辺でバーベキューを楽しむだけ、浅い場所で遊ぶだけの場合でも、ライフジャケットを着用するなど、もしもの備えをしましょう。

第76回 健康セミナー「季節の変わり目、免疫力を高めよう！」

9月9日(土)・10日(日) ※要申込

参加費:620円 65歳以上520円

測定:10:00~14:00

体組成・血管年齢・骨密度・握力・全身反応時間・大人の体力測定

講演・実習 ※詳しくは、ホームページ等をご覧ください。電話でお問い合わせください。



第4期 日曜チャレンジ

8月6日・20日・27日、9月3日・17日

午前の部

① ゆるトレ 10:45~11:45
いろいろな姿勢でゆっくりトレーニング。関節や筋肉のこわばりをほぐしましょう。

午後の部

② 姿勢改善コアトレ 13:40~14:20
体の深層にある筋肉を鍛えましょう。
③ キックボクササイズ 14:25~15:10
音楽に合わせたパンチと蹴りで楽しく息上げ♪

野菜を食べよう 今月の野菜「パプリカ」 ☆パプリカとピーマンの彩りきんぴら☆ (2人分)

ピーマンに比べて苦味がなく、肉厚で甘味のあるジューシーな食感の野菜です。サラダなどの生食はもちろん、煮込み料理や炒めもの、マリネなど、いろいろなバリエーションで食べられます。

ビタミンCやカリウム、カロテンなどが豊富で、油を使うとカロテンの吸収率が高まります。買い物の際は、肉厚でみずみずしく、皮にしわがないものを選びましょう。

- ① パプリカとピーマンはそれぞれ細切りにし、長いものは半分に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れて炒める。
- ③ しんなりしてきたら火を止めて合わせた{ }の調味料を加え、弱火で水分がなくなるまでからめる。

パプリカ(赤・黄)	各80g	ピーマン	30g
{ 砂糖	大さじ1/2	みりん	大さじ1/2
{ 酒	大さじ1/2	塩	小さじ1/4

1人分のエネルギー量 72kcal
塩分 0.7g



第二次今治市健康づくり計画「バリッと元気」推進中！

今治市役所 健康推進課 管理栄養士

お盆期間の営業について

8月15日(火) 営業します(振替休館なし)
送迎バスも運行いたします。

8月13日(日)~8月15日(火)の期間は
全ての教室は休講になります。

◇クアハウス今治◇
〒799-1525 今治市湯ノ浦36番地
TEL 0898-47-0606
FAX 0898-47-0882
HP <http://www.k-ispa.server-shared.com/>
営業時間 10:00~21:30
休館日 火曜日



のぞいてみてね!