

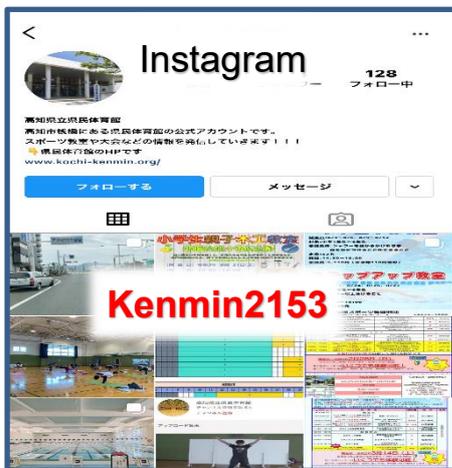
県民体育館広報誌 スポーツへの いざない

第143号
令和3年8月発行
発行元★(公財)高知県スポーツ振興財団
高知県立県民体育館
Tel: 088-831-1166

県民体育館 SNS

県民体育館の情報を Instagram、Facebook で発信しています。SNS でしか知ることはできないお得な情報も更新していくかも…

フォローしていただくと嬉しいです(*'▽')



熱中症にご注意を！！

梅雨も終わり暑い日が続いています。8月にはさらに厳しい暑さになりますので、熱中症に十分注意して運動してください。

1.熱中症対策

- ・「水分」をこまめにとろう
- ・「塩分」をほどよくとろう
- ・「睡眠環境」を快適に保とう
- ・「丈夫な体」を作ろう
- ・「衣服」を工夫しよう
- ・「休憩」をこまめにとろう
- ・「マスク」を外そう※

※運動中のみ、十分な距離をとったうえでずしてください



2.熱中症の応急措置

「FIRST」

- F** luid(水分補給)
- I** ce(冷やす)
- R** est(休む)
- S** ing(様子を見る)
- T** reatment(治療)



3.熱中症の主な症状と重症度

1度(軽症) 応急措置レベル

めまい・立ちくらみ

2度(中症) 医療機関レベル

頭痛・倦怠感

3度(重症) 入院レベル

意識障害・痙攣

県民体育館 8 月 行事 予定 表

日	曜	行事名	主催者	主競技場	補助競技場
1	日	高体連交流卓球大会	(一社)高知県卓球協会	7:30~17:30	
1	日	第52回高知県バドミントン県リーグ戦	(一社)高知県バドミントン協会		8:00~17:00
2	月	はまこう杯	(一社)高知県卓球協会	7:30~17:00	7:30~17:00
3	火	小学生水泳教室 開講式	県民体育館		13:00~15:00
7	土	国体強化練習	高知県バレーボール協会	8:30~15:30	
8	日			8:30~19:00	
10	火	中学男子強化練習	高知県バレーボール協会高知支部	8:30~17:00	
12	木	近畿大学九州短期大学スクリュー授業	龍馬看護ふくし専門学校	8:30~17:00	
12	木	小学生水泳教室 閉講式	県民体育館		15:00~17:00
14	土	DC_U16 男子強化事業(優秀校招聘事業)	(一社)高知県バドミントン協会	8:00~21:00	8:00~21:00
15	日			8:00~18:00	8:00~18:00
16	月	近畿大学九州短期大学スクリュー授業	龍馬看護ふくし専門学校	8:30~17:00	
17	火	県高校夏季バドミントン選手権大会	高知県バドミントン協会	8:00~21:00	8:00~21:00
18	水			8:00~21:00	8:00~21:00
19	木			8:00~19:00	8:00~12:00
21	土	なつやすみ小学生親子木工教室	(公財)高知県スポーツ振興財団	8:30~14:00	
22	日	令和3年度高知県マサさん夏季大会	高知県マサさんバレーボール連盟	8:00~18:00	8:00~18:00
23	月	令和3年度体育・保健課題解決研修会 (バレーボール・器械運動系(小))	高知県教育委員会事務局 保健体育課	8:00~17:00	
23	月	ステップアップ水泳教室 開講式	県民体育館		13:00~15:00
27	金	ステップアップ水泳教室 閉講式			15:00~17:00
28	土	全日本ラケットボール選手権大会予選会 四国ラケットボール卓球大会(団体の部)県予選会	(一社)高知県卓球協会		8:00~15:00

県民体育館 9 月 行事 予定 表

日	曜	行事名	主催者	主競技場	補助競技場
2 ~ 6	木 ~ 月	コンサート	(株)ユーク	8:30~21:00	8:30~21:00
11	土	日本3B体操協会創立50周年記念 全国大会高知県大会 川-川	(公社)日本3B体操協会 高知支部	8:30~17:00	
12	日	一般秋季卓球選手権大会	(一社)高知県卓球協会	7:30~19:00	
12	日	小学四国選手権大会県予選会	(一社)高知県卓球協会		8:00~18:00
18	土	高等学校秋季卓球選手権大会	(一社)高知県卓球協会	7:30~21:00	
19	日			8:00~19:00	
19	日	県リーグ戦	(一社)高知県バドミントン協会		8:00~19:00
20	月	高体連強化試合	(一社)高知県卓球協会	8:00~18:00	
23	木	中学校バドミントン秋季選手権大会兼第2回 全国U15バドミントン選手権大会高知県予選	(一社)高知県バドミントン協会	8:00~18:00	8:00~18:00
25	土	中学秋季卓球選手権大会	(一社)高知県卓球協会	7:30~21:00	7:30~21:00
26	日			8:00~20:00	8:00~15:00
27	月	スクリュー授業	高知福祉専門学校		
28	火			8:30~17:00	
30	木				

※上記は8/1 現在のご予約状況です。時間はご予約をいただいている時間で、競技開始及び入場開始時間ではありません。