



プールから

プール熱

夏が近づく6月に入りました。学校ではそろそろプールの授業が始まる頃です。今回はそんなプールの時期に気をつけて欲しい病気についてひとつ紹介していきます。

プール熱

咽頭結膜熱というアデノウイルスによって引き起こされる感染症です。プールの水を介して感染することもあることから「プール熱」とも呼ばれています。

○ 主な症状

- ・発熱
- ・咽頭炎(のどの痛み)
- ・結膜炎(目の痛み・充血・かゆみ・目やになどの目の不調)

ほかに腹痛、下痢、咳を伴うこともあり、これらの症状が3~5日程度続きます。基本的には予後の良い疾患ですが、まれに肺炎など重症化することがあるので注意が必要です。

○ 感染経路

飛沫感染・・・咳やくしゃみなどによって発生する飛沫
接触感染・・・タオルの共有や手指を介した接触
このほかに塩素濃度の不十分なプールに入ることでも感染が起こります。

○ 予防方法

アデノウイルスは、感染力が非常に強く、手指や飛沫を介して感染するので、手洗い・手指消毒やうがい、身の回りの消毒を行うことが大切です。特にプールの後はシャワーを浴び、目を良く洗ってうがいをしましょう。また、発症後はのどから2週間、便から30日間ウイルスが排出されるので患者からの二次感染にも注意が必要です。タオルや洗面器などの共有には気をつけましょう。

プール熱に
気をつけて
元気に夏を
過ごしま
しょう！

プール休場のお知らせ

- 定期清掃及び換水作業の為、下記の期間プールは休場いたします。

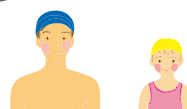


6月24日(月)から
6月28日(金)まで

6月のイベント

16日 こまばフェスタ① 体育室
(日) ・みんなでミニバレー
・ニュースポーツフェスティバル
・ピラティス

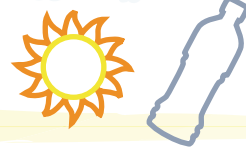
23日 こまばフェスタ② プール
(日) ・親子水泳教室
・着衣水泳体験会



申込方法など詳しくは駒場体育館までお問い合わせください。

トレ室から

熱中症に気をつけて



6月に入りいよいよ夏の足音が聞こえてきました。外での運動やレジャーに出かけると言う方も多いのではないのでしょうか。

暑い季節に注意していただきたいことは熱中症です。熱中症は、いつでも、どこでも、だれでもなってしまう危険があります。熱中症を予防するためには、水分補給が大切です。のどが渴いていなくてもこまめに水分を補給しましょう。ミネラルウォーターなどの水よりもスポーツドリンクなど塩分や糖分を含んだもののほうが身体への吸収がスムーズに行え、汗で失われた塩分の補給もできます。また、熱中症は自宅にいてもなってしまう可能性があります。自宅にいるからといって、水分補給を怠らないようにしましょう。適度に冷房などを活用することが効果的です。運動や外出をする際には、十分な睡眠、こまめな水分補給、適度な休憩を行い、熱中症に十分注意をしてください。

もし、ご家族やご友人などに重度の熱中症を疑う症状(意識が無い又は混濁している、自力で水分を摂取出来ない等)があった場合は、ためらわずに119番通報をして救急車を要請してください。判断に迷う場合は救急相談サービス #7119 を活用し指示を仰ぎましょう。また症状が軽くてもできる限り医療機関を受診するようにしましょう。

一般公開プログラムスケジュール

6月

生き生きライフ		9:45-11:45	
剣道	火曜	15:40-18:40	4・11・18・25
バレーボール		19:00-21:00	
音楽体操	水曜	10:00-11:30	5・12・19・26
アクアビクス	木曜	19:00-19:50	6・13・20 ※27日はお休み
卓球	金曜	19:00-21:30	7・14・21・28
剣道	土曜	15:40-18:40	1・8・15・22・29
スポーツ広場	第1・3・5土曜	9:30-11:30	1・15・29
ソフトテニス	第1・3・5日曜	9:00-11:00	2・16・30
こまばサンデースポーツ	第2日曜	9:00-13:00	9



目黒区立駒場体育館

指定管理者 株式会社オーエンス

〒153-0041 目黒区駒場2-19-39

TEL.03-3485-7761 / FAX.03-3485-3926

駒場体育館ホームページ <http://www.komaba-taikukan.jp/>
目黒区ホームページ <http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html>

京王井の頭線『駒場東大前』駅西口から徒歩5分

東急バス 渋谷51系統 若林折返所行き
東急バス 渋谷52系統 世田谷区民会館行き
小田急バス 渋谷54系統 経堂駅行き
バス停『駒場』から徒歩5分

※更衣室内ロッカーをご利用の際は100円硬貨が必要です。(返却式)

※祝日はお休みになるプログラムがあります。詳しくは体育館までお問い合わせください。