

2023年
9月15日
金曜日

東百舌鳥新聞

東百舌鳥中学校新聞部

2学期
スタート号

関西内の人気プール

みなさん、夏休みを楽しめたでしょうか。プールに行った人はどこに行きましたか？
今回は関西の人気プールを紹介したいと思います！

ひらかたパークプール（ザ・ブーン）【大阪府】



全長185mの渓谷を左右へ振られながら激流を下っていく「キャニオンライド」と、高速ウォータースライダー「クライングチューブ」はどちらもスリル満点です。水着を着たままで、遊園地のアトラクションを利用できるのもひらパーならではの！水系のアトラクションも水着なら濡れることを気にせず思いっきり楽しめます。

姫路セントラルパーク アクエリア【兵庫県】



階段状の見晴らしがよい「ロックプール」、景観はビーチのような「渚プール」、みんなで一緒にすべって楽しめる「GO!GO!スライダー」、岩場を右往左往しながら下る「ロッキーリバーラン」などプールもスライダーも個性派ぞろいで大人から子どもまでみんなで楽しめます。入園料だけで、“プール・サファリ・遊園地”のすべてが利用可能なのも魅力的。1日でプール以外にも楽しみたい！という欲ばりプランも叶います。

今年の夏にプールに行けなかった人、部活で忙しかった人
来年の夏休みにはプールに行けるといいですね。

もうすぐ体育大会！

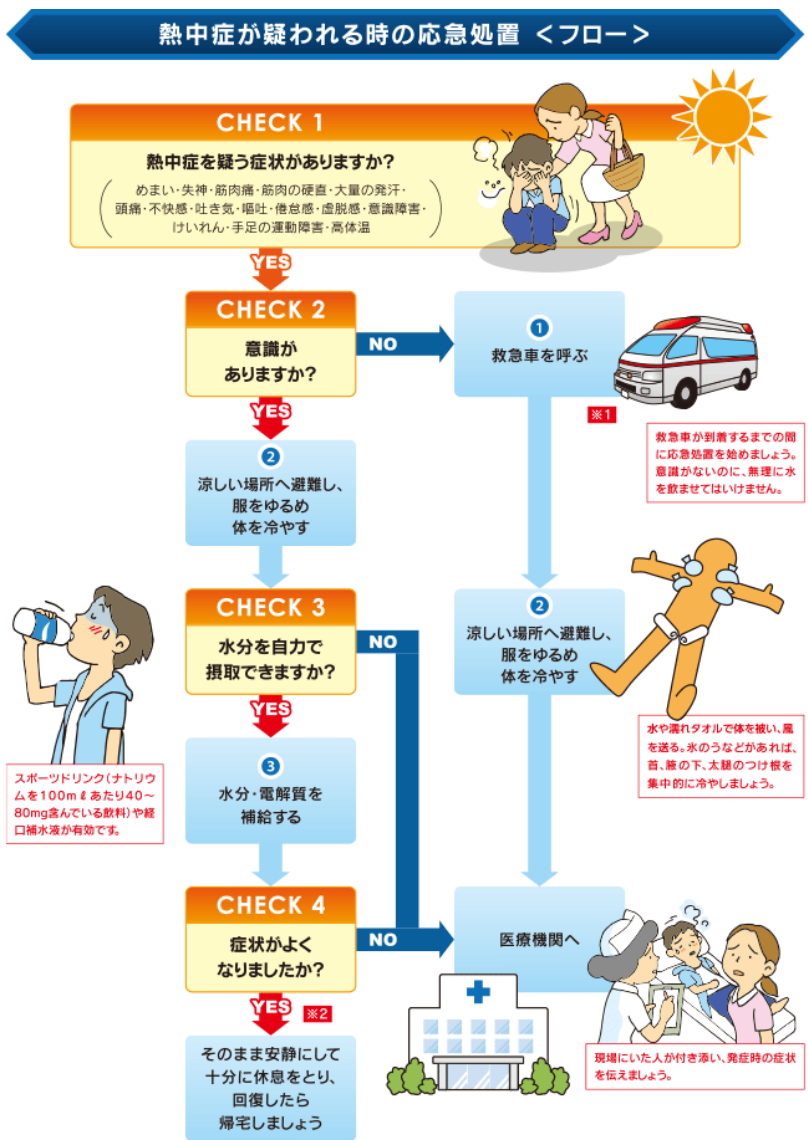
もうすぐ体育大会の練習が始まりますね。

体育大会に向けての練習中、もし周りの人が熱中症を発症してしまったら……みなさんはどうしますか？

適切に応急処置をする必要がありますが、以下の点を観察しひとつでも当てはまれば、すぐ医療機関に連れて行きましょう。

- ・本人の意識がはっきりしていない
- ・自分で水分や塩分が摂取できない
- ・水分補給などの対処をしても症状がよくなるしない

このように、周りの人が熱中症になってしまった場合を紹介しましたが、熱中症にならないことが大事です。みなさんも気を付けましょう。



出典：大塚製薬

熱中症対策グッズ

みなさんは、熱中症対策をしていますか？

対策には主に

- ① 体の内側から対策
 - ② 体を冷やしてほてりをなくす対策
 - ③ 寝ているときの暑さ対策
- などがあります。

ここでは、この3つを意識して対策できるグッズを紹介します。

①汗をかいたら、まずは体の内側からケア

水分補給に大事なものは経口保水液

経口補水液は糖分が少なく塩分を多く含むのが特徴。脱水症状になったときに効率よくナトリウムと水分を補給することができるアイテムです。脱水症状になったときに効率よくナトリウムと水分を補給することができるアイテムです。



出典：[amazon.co.jp](https://www.amazon.co.jp)

②体がほてったと感じるときは首を冷やすアイテムを活用

首を直接冷やすならネッククーラー

ネッククーラーは簡単に首を冷やすことができるアイテムです。アルミプレートがついた電動式のものや、保冷剤を入れて使用するものなど種類はさまざま



③冷感寝具で寝ているときも暑さ対策を

寝苦しい夜はクールタオル

クールタオルは保冷剤を使わなくても濡らすだけでヒンヤリ感を感じることができるタオルです。

睡眠中でも、暑さ対策は万全に行いましょう。夜間は日差しがありませんが、日中の熱がベランダや壁に蓄積され徐々に室内の温度を高くします。



このような熱中症対策グッズで暑い夏を乗り越えましょう。