

“交通安全強化”プロジェクト

フォルトウナ 交通安全強化プロジェクト

かぶろう！ヘルメット

- 安全基準を満たしたヘルメットを準備
正しい着用方法
- ヘルメット着用で死亡・重傷リスクが大幅に減少
- 練習・試合への移動時必ずヘルメット着用
- 交通ルールを守り安全運転

リスクを減らし
素敵な
サッカーライフを

Fortuna

自転車の主なルール

- ・車道が原則、左側通行:自転車は、原則として車道を通行し、左側を通行します。
 - ・歩道は例外、歩行者優先:歩道を通行できる場合でも、歩行者が優先です。
 - ・交差点では信号と一時停止を守り、安全確認:信号機のある交差点では、信号に従い、一時停止の標識がある場所では必ず一時停止をして安全確認をします。
 - ・夜間はライト点灯:夜間はライトを点灯し、周囲に自分の存在を知らせます。
 - ・飲酒運転は禁止:飲酒運転は法律で禁止されています。
 - ・ヘルメットを着用:自転車に乗る際は、乗車用ヘルメットを着用することが推奨されています。
- その他
- ・傘をさしながらの運転や、携帯電話を使いながらの運転は禁止です。
 - ・イヤホンで音楽を聞きながらの運転も、周囲の音が聞こえにくくなるため、避けるべきです。
 - ・二人乗りは原則禁止です。

自転車の 主なルール 要確認！

フォルトウナでは、7月より交通安全強化プロジェクトを実施します。
自転車移動が多い、特に中学生にはヘルメット着用を義務化し、また交通ルールをしっかり守る取り組みをしていきます。

熱中症予防と対策について

6月から気温も高く熱中症になりやすい時期となりました。
そこで熱中症の予防と対策について今一度確認をしたいと思います。

熱中症のおもな症状

軽い症状

- 汗が止まらない
- 足がつるなど筋肉が痛む
- めまいがする

少し重い症状

- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい

重い症状

- 汗が出ない
- 呼びかけても返事がおかしい
- ぶるぶるふるふる

予防

暑さを避ける:

- ・外出はなるべく避け、涼しい場所に移動する。
- ・外出時は日傘や帽子を着用し、日陰を利用する。
- ・室内では、エアコンや扇風機で室温を調整し、換気もこまめに行う。
- ・暑熱順化(暑さに体を慣れさせること)を意識し、無理のない範囲で汗をかく習慣をつける。

こまめな水分・塩分補給:

- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する。
- ・経口補水液やスポーツドリンクなど、塩分も含まれている飲み物が効果的。
- ・大量に汗をかいた場合は、塩分も補給する。

対策

涼しい場所へ移動:

- ・熱中症の疑いがある場合は、まず涼しい場所へ移動する。

体を冷やす:

- ・衣服をゆるめ、体を冷やす。
- ・首回り、脇の下、太ももの付け根などを冷やすと効果的。
- ・冷却シートや氷枕などを活用する。

水分・塩分補給:

- ・意識がある場合は、水分と塩分を補給する。
- ・ただし、意識がない場合は、無理に飲ませない。

適切な服装:

- ・通気性の良い素材の服を選ぶ。
- ・吸水性・速乾性の高い下着を着用する。

その他:

- ・体調が悪い場合は、無理をせず、休息をとる。
- ・高齢者や子供、持病のある方は、特に注意が必要。

医療機関の受診:

- ・症状が改善しない場合は、速やかに医療機関を受診する。
- ・救急車を呼ぶことも検討する。

その他

- ・暑さ指数(WBGT)を参考にして、熱中症の危険度を把握する。
- ・地域の熱中症警戒アラートを確認する。
- ・周囲の人と協力し、熱中症対策を呼びかける。

また熱中症対策として、【塩バナナ】が熱中症対策になるとネットニュースで話題になっています。バナナに塩をかけるだけで簡単に予防が出来るそうです！
アレルギーの方は、食べられませんが、興味がある方はぜひやってみて下さい。
URLはホームページに載せていますので、そちらをご確認下さい。



【事務局だより】

要確認！

□ 会費口座引き落としについて

7月の会費を7月28日(月)に引き落としを行います。通帳の口座残高のご確認をお願いいたします。

□ 登録情報の変更について

メールアドレスや住所等の変更がございましたら、事務局までご連絡をお願いいたします。

□ 夏休みの予定について

夏休みの予定につきましては、担当から連絡します。