



YouTube

市スポーツ協会
YouTube チャンネルは
こちら

今回のマスクの作り方のほか、自宅でできるトレーニングなども公開しています！
ぜひご覧ください！

旬なスポーツ情報お届けします！

こまスポガイド



夏場のマスク

熱中症に注意！



本格的に夏の日差しが強くなってきたこの時期、特に気を付けたいのが熱中症です。新型コロナウイルス感染症予防対策のためマスクの着用が推奨されていますが、マスクを着用することによって体内の熱を放出しにくくなり、熱中症のリスクが高まるといわれています。

文部科学省による衛生管理マニュアルでは、常時マスクの着用を推奨していますが、「熱中症などの健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合はマスクを外してください」と明記されています。また、体育の授業中はマスクの着用が必要はないとしています。

しかし、運動中の飛沫感染予防のため、可能な限りマスクの着用が望ましいでしょう。

そこで市スポーツ協会では、運動中でも快適に着用できるマスクの作り方をYouTube Tubeにアップしました。速乾性Tシャツで簡単に作ることができるので、ぜひ試してみてください。

これからの時期、冷感Tシャツで作ると**熱中症予防&新型コロナウイルス感染症予防**にもなるのでおススメです！



ブックレビューボタン vol.50 ~私のおすすめの本を紹介~



図書館 (☎ 73 - 9951)

図書館映画デー

とき：8月2日(日) 午後2時～
ところ：図書館 1階 視聴覚室
内容：あした元気にな～れ！
～半分のさつまいも～ (90分)
対象：どなたでも
定員：25人 (当日先着順)
料金：無料



「夜空を眺めるのが楽しくなる本」



幼い頃、庭から見上げた夜空に一直線に並んで輝いていた3つの星。大きくきれいに並んでいくのが、わたしにはとても心に強く残りました。

その後、中部公民館にプラネタリウムを観に行き、あの3つの星がオリオン座の三つ星だと知り、星座の輝きに新たな感動を覚えたものです。

その後も何度かプラネタリウ

ムに通い、自分でも星座を探したいと思いながら夜空を見上げていたものの、実際の天体では難しく、半ば諦めていた時この本に出会いました。

この本は、星座の起源・神話・探し方などを星座絵を使って紹介しています。さらに季節毎・月毎に変わる天体の様子や、星座や星についての知識も掲載されているので、情報満載でとてもわかりやすかったです。

夜空を眺められそうな時には、この本を片手にたくさん星の中から特定の星だけを結んだ星座を探すのとても楽しかったです。近年では、建物などの人工光が多くなり、あまり星が見えないのが残念ですが、時にはスターウォッチングをしてみるのも良いかと思えます。

今回のレビューア



▲吉田 美奈さん

中部フィルハーモニー交響楽団、アシスタント・ライブラリアンです。小牧市生まれ、在住。

