

平成26年度3月のサポート講義の予定



3月12日(木曜日) コンディショニングケアサポート

講師：野原 淳(NPO法人ケアユナイテッド)

対象：塾生全員 18:00~21:00

場所：ドラワン塾

内容：ケガや故障のケア方法を個別で処置や対処法をサポートいたします。
(ケガや故障がある塾生には、個々にその処置や対処法等のサポートを致します。)
簡単なエクササイズ指導など

※当日の野球の指導は通常どおり行います。

※こちらは特別予約がいませんので、ご都合のつく塾生は、是非当日お越しください。

3月5日(木曜日) トレーニングサポート

講師：森田 憲吾(NPO法人ケアユナイテッド)

対象：小学生 19:00~20:00

中学生 20:00~21:00

場所：ドラワン塾

内容：年代別にあったトレーニング指導を計画的に行います。

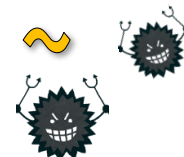
※こちらは特別予約がいませんので、ご都合のつく塾生は、是非当日お越しください。

※申し訳ございませんが、トレーニングサポートの日は野球指導を行えません。

木曜日に該当する塾生は、代替日について事務局よりご連絡致します。



～ かからないうつさないインフルエンザ ～



全身症状と高熱が特徴的なインフルエンザ

インフルエンザは3日くらいの潜伏後に発症し、健康な人の場合は約1週間で治ります。

普通の風邪と違う点は、全身症状が出ること。せき、鼻水、のどの痛みだけでなく、全身の倦怠(けんたい)感や関節の痛みがあるのが特徴です。また、症状が急激に悪化し、風邪よりも高い熱が出ます。

- 全身症状(倦怠感、関節の痛み)
- 高熱(38℃以上の発熱)
- せき、鼻水、のどの痛み(風邪と同様の症状)

インフルエンザ予防

- 予防接種
- 正しい手洗いをこまめに行おう
- せきエチケットを守ろう
- マスクは正しくつけよう
- こまめな水分補給や加湿器を活用しよう
- 体調管理をしっかりしよう

