

プロスポーツナビ

問合せ/FC水戸ホーリーホック(☎0296-88-3900)、茨城ロボッツ・スポーツエンターテインメント(☎050-1745-6802)、市スポーツ課(☎306-8136)
チケットは、インターネットやコンビニエンスストアなどで購入できます



プロサッカークラブ 水戸ホーリーホック



順位…J2リーグ22チーム中 **13位**(9勝6分10敗)

シーズン後半戦もアグレッシブさを貫く

2022シーズンも後半戦に突入。稀にみる混戦の中から一歩抜け出すためにも、秋葉監督の掲げるアグレッシブなサッカーを貫き、夏場の戦いもタフに勝ち切ります。

▼ホームゲーム日程

会場/ケーズデンキスタジアム水戸

日時	対戦相手
7/23(土)、18:00	大分トリニータ
7/30(土)、18:00	大宮アルディージャ
8/13(土)、18:00	東京ヴェルディ
8/27(土)、18:00	FC琉球



▼選手紹介 **金久保 順** 選手(34歳)

背番号10/MF/171cm/66kg

水戸短期大学附属高校(現水戸啓明高校)出身。5チームでプレーした実績があるベテラン。チームに変化を生み出す、アイデア豊かなプレーに注目です。



プロバスケットボールクラブ 茨城ロボッツ



BUILD UP、その先へ

平尾充庸選手やチェハーレス・タブスコット選手など、主力選手の契約継続や、昨季B1の他チームでプレーした選手たちとの新規契約が発表されています。B1リーグ2年目となる来シーズンも、さらなる成長に向けて、新たなロボッツスタイルにご期待ください。

▼新加入選手からのコメント

L・J・ピーク 選手(26歳)

背番号5/SF/196cm/97kg

新しいチームメイトとプレーすることにワクワクしています。必ずチャンピオンシップに出場し、一緒に優勝を目指しましょう！



トーマス・ケネディ 選手(35歳)

背番号1/SF・PF/201cm/95kg

自分の持っている能力を最大限発揮して、チームの勝利に貢献することを約束します。ブースターの皆さんに会えることを心待ちにしています！



掲載している情報は、7月6日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、変更となる場合があります。

応急処置 こんなときどうする？

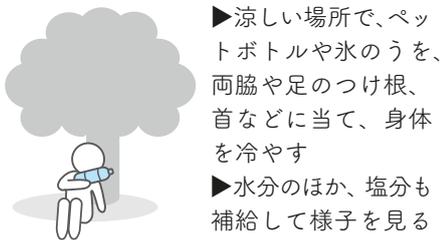
ケース2

熱中症になってしまった人がいたら

日常生活での突然のケガや、急病の方に対する「応急処置」などを紹介します。

問合せ/救急課(☎221-0126)または
地域保健課(☎243-7311)

意識がある場合



- ▶涼しい場所で、ペットボトルや氷のうを、両脇や足のつけ根、首などに当て、身体を冷やす
- ▶水分のほか、塩分も補給して様子を見る

意識がない場合



- ▶119番に通報して、救急車を呼ぶ
- ▶涼しい場所で、ペットボトルや氷のうを両脇や足のつけ根、首などに当て、身体を冷やししながら、救急車を待つ

熱中症を予防するには



屋外では、帽子や日傘で直射日光を避ける



のどが渇く前から、こまめに水分や塩分を補給する ※経口補水液などがおすすめです。



エアコンや扇風機を適度に使用し、睡眠環境を整える



自分がいる環境の気温や湿度、「暑さ指数」を確認しながら行動する

7月は「熱中症予防月間」

熱中症はいつでもどこでも、条件次第で発症する可能性があります。正しい予防法を知り、普段から気を付けましょう。

熱中症の主な症状

めまい/頭痛/吐き気/けいれん/倦怠感/虚脱感/意識障害 など

暑さ指数を参考に行動しましょう

「暑さ指数」とは、①湿度 ②日射など周辺の熱環境 ③気温の3つの要素を組み合わせた指標です。「安全」「警戒」「運動は原則中止」など、労働環境や運動環境の指針として、国際的に認められています。

暑さ指数の予測値や実況値の情報は、環境省ホームページ(<https://www.wbgt.env.go.jp>)や、メール配信(無料)で知ることができます。

