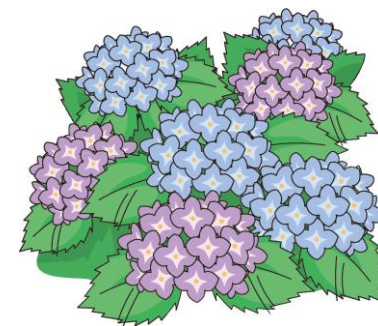


月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.61



5月が夏のような暑さでみなさんぐったりしていませんか？さて今年も、「**熱中症**」について取り上げたいと思います。

熱中症は夏の時期に**高温・多湿**の環境なら**屋内・屋外**に関係なく発症します。

熱中症の判断としては、**めまい・立ちくらみ・頭痛・吐き気・体のだるさ・異常な発汗(または汗が出なくなる)**などの症状が出たときは気をつけましょう。熱中症になってしまったら**日陰**に移動し、冷たい缶ジュースや水を使い**わきの下や内股**を冷やしましょう。

大事なことは**水分や塩分をこまめにとる**ことです。なぜ塩分かというと、汗をかくと体内の塩分が外に出てしまうためです。

そのため汗をかいたからといって、水ばかり飲んでいるとさらに**体内の塩分濃度が低下**してしまいます。

対策として、**スポーツドリンク**等の飲料水をお勧めします

意識がもうろうとしたり、痙攣が起きたときは直ちに**119番**に連絡し、指示を仰ぎましょう。

迅速な判断と行動が必要ですが、焦らず動くことも大事です！

～お知らせ～

- ・毎回大好評のピラティススクールを開催いたします。
7月17日・24日・31日・8月7日の**日曜日**です。
会場は栄体育館、多目的室です。
時間は10:00～11:30で行います。
日程を確認の上ぜひ、ご参加ください！！
- ・カヌースクールを6月12日に開催いたします。
場所は**大谷ダム**、10時～12時までを予定しています。
興味のある方は是非ご参加ください。

～6月の予定～

★利用者講習会

- ①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～の三回で
時間は40分程度を予定しています。

※毎週**日曜日**の講習会は**10:30分がお休み**となります

6月4日・5日・7日・8日・11日・12日
18日・19日

★ランニングコースが利用できない日

- ※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。
詳細はスタッフにお尋ねください

