

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.74

7月になり、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

運動時や仕事の時にしっかりと体調を管理することで、楽しい夏を過ごしましょう！！



～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23日・30日・8月13日・8月20日の**日曜日**です。
会場は栄体育館、多目的室です。
時間は9:30～11:00で行います。
日程を確認の上ぜひ、ご参加ください！！
- ・7月22日は「**栄ふるさと祭り**」のため栄体育館が全館休館になります。

～7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。
- ★ランニングコースが利用できない日
7月12日・15日・16日・17日・22日・23日・30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

