

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.86

7月になりました。今年は6月からものすごく暑い日が続いていますね。7月・8月も頑張っ
て乗り切っていきましょう！！
また、ロシアワールドカップでの日本代表の頑張りが目立ちます。さて、7月のお題はこの時期に気を付けたい「**熱中症**」です。

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**水分と適度な塩分**をこまめに摂ることです。なぜ塩分かというと、**汗をかくと体内の塩分が外に出してしまう**ためです。

また、**喉が渇いた症状が出たときは、すでに脱水症状**になり始めていますので、こまめな水分補給が重要になります。

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。

夏の暑い時期を乗り切るために、しっかりとした食事と水分補給を心掛けましょう！！



～トレーニングルームからのお知らせ～

- ・7月28日(土)は「**栄ふるさと祭り**」のため全館休館となります。
お間違えの無いようお願いいたします。
- ・7月29日(日)より「**ピラティススクール**」を開催致します。
詳しくは申込書をご覧ください。
- ・7月30日(月)に「**マンテーフットサル**」を開催致します。
詳しくは申込書をご覧ください。

～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30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1日・3日・7日・8日・14日
15日・22日・28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

