

# 月刊 栄式トレーニング講座！ Vol.97



6月です。梅雨に時期となり、気持ちまでジメジメしそうになりますよね。

さて、今月のお題は少し早いですが「**熱中症**」についてです。

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。

自覚症状としては、**スキンスキンとする頭痛やめまい、吐き気、立ちくらみ、倦怠感**などがあげられます。

また、暑い場所にいるにもかかわらず全く汗をかかなくなったり、皮膚が乾燥したり、触るととても熱をもっていたりしたら危険信号です。意識が朦朧として、呼びかけに反応がなかったり、応答が異常であるといった意識の障害がでることもあります。

熱中症の重症度として、**1度・2度・3度**とあります。

**I度**は、めまいや立ちくらみが起きたり、筋肉がつったりします。→涼しい場所に移動して、体を冷やしながら水分を取りましょう(塩分も)

**II度**は、倦怠感や吐き気があり、頭痛が起きたりします。→I度と処置は一緒ですが、辛いときは病院へ行った方が良いです。

**III度**は、意識がなくなった状態や返事がない状態です。→体を冷やしてあげながらすぐに救急車を呼びましょう。

もし体調が悪くなった場合はすぐに、休みましょう。また、熱中症にならない予防として、こまめに**水分補給**することを心掛けましょう。

## ～トレーニングルームからのお知らせ～

「栄体育館臨時休館」

**7月27日(土)**は「さかえふるさと祭り」があり、栄体育館全館が休館となります。

お間違えの無いように、お願い致します。

## ～6月の予定～

★利用者講習会

①**10時30分～**、②**15時00分～**、③**18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

**6月2日・8日・9日・15日・16日・21日・23日・29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

