2025.08 ウオームだより vol. 150

8月の臨時休館日・イベント案内など



臨時休館日:お盆休み

13日(水)午後•夜間、14日(木)終日、15日(金)終日

栄養について

カウンセリング (要予約) ミニ講座(予約不要・無料) 7日(木),29日(金) 13:50~13:55 29日(金)14:00~, 15:00~

教室プログラム代行案内(7/22現在)

※ 詳しくはLINEにて 29日(金)午前: 常勤 ⇒ 橋本インストラクター ご案内いたします。

スタッフのつぶやき: 髙橋

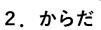


最近BS放送で韓国ドラマ「トンイ(同伊) | を見て、恥ずかしながら 沼りました。60話と長編で、再度DVDをレンタルし見終えましたが今度は 「トンイ」ロスになりました。物語に感銘!約350年前身分制度が激しかっ た朝鮮時代の貧しい身分から「王」の側室なった実在の女性の波乱万丈な 人生の物語です。国を治める王に対して、「民」の為に何をなすべきか、 何ができるかを実践し、政治的影響を与えました。日本の政治家の人達も 私たち国民に対して、こうあってほしいものだと思わずにはいられません。 皆さんに一押しの作品です。

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れるとどんどん身体に 熱が溜まってしまいます。このような状態が「熱中症」です。 熱中症を引き起こす要因・予防法についてご紹介します。

熱中症を引き起こす3つの要因

- 1. 環境
- ・日差しが強い 気温が高い
- ・湿度が高い ・閉め切った屋内
- 風が弱い エアコンのない部屋
- 急に暑くなった日
- 熱波の襲来



- 高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・ 糖尿病や精神疾患といった持病
- 低栄養状態
- 下痢やインフルエンザでの脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良
- 3. 行動
- 激しい筋肉運動や、慣れない運動
- ・ 長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

3つの要因により

熱中症を引き起こす 可能性があります!

予防するには…?

無理をせず徐々に身体を 暑さに慣らしましょう

涼しい 服装

日陰を 利用

日傘・ 帽子

水分・ 塩分補給

※参照元:環境省「熱中症予防情報サイト」

ホームページ はこちら

LINEお友達 登録はこちら 【お問い合わせ】新潟市秋葉区新津東町3-4-28 電話:0250-21-2566(ウオーム直通)