

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

ミニ講座（予約不要・無料）

7日(木), 29日(金) 13:50～13:55

カウンセリング（要予約）

29日(金) 14:00～, 15:00～

教室プログラム代行案内(7/22現在)

29日(金)午前：常勤 ⇒ 橋本インストラクター

※ 詳しくはLINEにてご案内いたします。

スタッフのつぶやき：高橋 博幸

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」の側室に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うにはいられません。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

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

2. からだ

- ・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

ホームページ
はこちら

※参照元：環境省「熱中症予防情報サイト」



LINEお友達
登録はこちら

