

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

8/13(木) 午後 ～ 8/16(日) ※13(木) 午前は通常営業です。

栄養について

ミニ講座（予約不要・無料）
7日(金), 27日(木) 13:50～13:55

カウンセリング（要予約）
27日(木) 14:00～, 15:00～

教室プログラム代行案内(7/20現在)

13(木) 宮崎イラストレーター ⇒ 中村イラストレーター
24(月) YUKIEイラストレーター ⇒ 常勤

※教室内容は館内掲示、LINEにてご確認をお願いいたします

スタッフのつぶやき：土田 朋子

今年も暑い夏がやって来ました☀ 昨年よりも暑くなるとのこと🦋
『酷暑日』（最高気温が40℃以上の日）という言葉も新設されたそうですね。私が小学生の頃は、新聞の天気欄の『最高気温28℃』という文字で『ええー、そんな暑くなるの😓』と言っていました。今は『28℃ならまだましだね。』ですよ👌
いつも『これだから昭和は…』と言う子供たちも、この話をした時ばかりは、『昭和はいいね』と言っていました(笑)
皆さんは暑さへの備え、準備完了ですか？ ウオームで適度に身体を動かし、しっかり食べて、ぐっすり寝て、夏を乗り切りましょう🌟

熱中症予防のために

「熱中症」は高温多湿な環境下で、発汗による体温調整等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。体調変化に気をつけ熱中症を予防していきましょう！

暑さを避ける！

エアコン等で
温度をこまめに調節



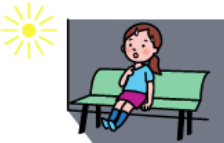
遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気のよい日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



「熱中症予防のための情報・資料サイト」（厚生労働省）

(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu_nettyuu_taisaku/index.html) を加工して作成

フォローをお願い
いたします！

Instagram ホームページ LINE

