

さかたいトレーニングルーム通信



Vol.133

2022.6.1 発行

梅雨がすぐそこまで近づいています！

今年の暑さは、いつもより早いです！そして寒暖差も大きくまだ体が慣れていない時期なので、**熱中症にご注意ください！**
貴重な晴れ間は外に出て、大きく深呼吸をしてリフレッシュしましょう♪

※熱中症※

高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体内に熱がこもった状態。室内でも発症する。



※熱中症を疑う症状※

- ・めまい、失神、立ちくらみ
- ・こむら返り
- ・大量の発汗
- ・体がぐったりする
- ・力が入らない

↓ ↓ ↓

意識なし、呼びかけに
応じない時はためらわずに
119番通報！

◎熱中症予防のために◎

- ・室内では…扇風機やエアコンで温度調節
室温をこまめに確認
- ・屋外では…日傘や帽子の着用、こまめな休憩
暑い時間帯の外出を控える
- ・ポイント…**通気性の良い衣服を着用！**
保冷剤などで体を冷やそう！
喉が渇く前に水分補給！



〜〜 トレーニングルームからのお知らせ 〜

★利用者講習会

9:00～21:00まで随時行っています。

お気軽にご参加ください。

講習会には10～15分程度のお時間がかかります。

講習後にトレーニングルームの利用を希望される方は、
運動のできる服装でお越しください。

お問い合わせは栄体育館窓口までご連絡ください。

(☎0256-45-1150)



〜〜〜〜 6月の予定 〜

★ランニングコースが利用できない日(6月)

4日・5日・12日・14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！

最新情報は栄体育館ホームページに随時アップします。

ご確認ください！

新型コロナウイルス感染予防対策に
ご協力をいただきありがとうございます。

