



あっという間に梅雨明けを迎え、いつもより早く夏本番がやってきました！
節電が呼びかけられていますが、エアコンを上手に使い、熱中症にはご注意ください！
今月は**上手な水分補給**について取り上げます♪試せるところからチャレンジ！一緒に夏を乗り切りましょう！

◎1日1.5~2ℓを目標に水分補給！

血液も含めて、人間の体はおよそ70%が水分です！
体調の不良の原因にもつながる水分不足。
一気に飲もうとせずに、こまめに補給しましょう♪



◎おすすめ水分！

- ①スポーツドリンクなど塩分を適度に含んだもの
- ②水や麦茶、黒豆茶などのノンカフェイン飲料
- ③熱中症の症状改善に経口補水液

※番外編※

素早くエネルギー補給したい場合に限り、栄養ドリンク
⚡飲みすぎを避けたい飲料⚡

- カフェインを多く含む飲料、アルコール飲料。
➡利尿作用があります。お水も一緒に飲みましょう！
- 糖分を多く含む、ジュースや炭酸飲料。
➡エネルギー吸収が遅く熱中症の危険度UP。



気をつけよう！水中毒！ 喉が渴いたからと、塩分を含まない水ばかり飲むと、体水分の塩分濃度が極端に下がり、『低ナトリウム血症』になってしまいます。水分と塩分を適量だけ補給することが大事です！上手に水分補給をしましょう♪



～～ 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)



～～～～～ 7月の予定 ～～～～～

★ランニングコースが利用できない日(7月)

3日・10日・17日・23日・24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。

