



日に日に気温が上昇してきています、熱中症には気を付けましょう。

マスク着用により熱中症のリスクが高まります。人間の体は体温を一定に維持しようとするため体温上昇時には**体熱放散作用**が働き体温の低下をはかります

体熱放散作用とは・・・

- 皮膚の血管拡張や血流量の増加による熱の放散
- 発汗による水分蒸発作用
- 呼吸の促進

マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることやマスクをしていることから口腔内の渇きをあまり感じないことも想定されています。

高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので

屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

日常生活での熱中症予防のポイント

1. こまめに水分補給する
2. エアコン・扇風機を上手に使用する
3. シャワーやタオルで身体を冷やす
4. 部屋の温度を計る
5. 暑いときは無理をしない
6. 涼しい服装にする。外出時には日傘、帽子を着用する
7. 部屋の風通しを良くする



代行レッスン


6/16 (木)

13:30

エアロピラティス

藤原 ⇒ 田所

新規会員募集中

 会員様特典紹介(体験料割引/ファミリーor友人)を是非ご利用ください。

今月のポーズ



- ◎立ち木：姿勢の矯正。バランス感覚を高める。
- ◎コブラ：内臓下垂の改善。ヒップアップ効果。

*6月は5週目も開講します(5月連休の調整)

- 7月会費(変更手続き15日まで)年会費追加の方お知らせ用紙あり。

百五銀行引落6/30 他銀行引落とし7/6です

6月スタジオ使用 アロマオイル ティーツリー

梅雨のだるさや疲れを吹きとばす
爽やかな森林を思わせる香り。

効果：抗菌、抗ウイルス、
空気清浄、気分リフレッシュ