

# ～ 水しぶき知っとく情報 ～

8月・9月水泳教室お休みのお知らせ

8月13日(木)～15日(土) 9月21日(月)～22日(火)

9月27日(日)～10月4日(日) ←※この期間は一般開放もお休みです。

イベント  
情報

9月13日(日) 花スポ1day  
スポーツフェスタ

詳しくは後日  
チラシを見てね★



かつぱの知恵袋

## 『夏バテ』なつばて

について

夏バテは25度からやってくる



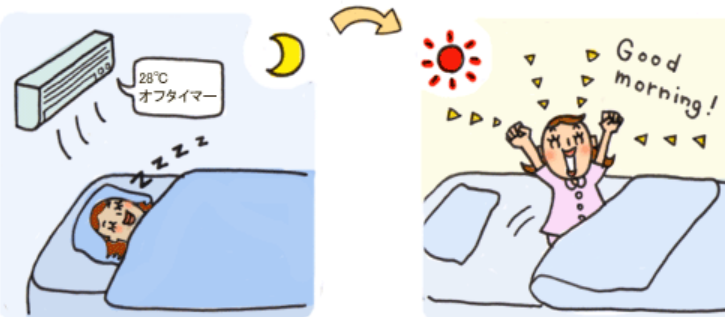
夏が大好き、「暑い暑い」といいながら食欲モリモリ、活動的な人には全く理解できない**夏バテ**。夏バテになる人は梅雨の時期の**気温が25度以上**になった頃から、お腹は空くが、いざ食べるとなると、お腹が一杯のような気がして食欲がおち、夜も寝苦しくなると睡眠不足になり、**だるい日が続くパターン**になるとか。夏バテの原因は、暑さよりむしろ**湿度**なのだという。この不快さが**自律神経に影響**、**内臓器官のはたらきを低下**させ、胃腸が活発にはたらかなくなり、**食欲減退**に至る。寝苦しい夜になると「眠れない」がかさなり、次第に**体力が落ち**、元気がなくなる。

### ■だるさをふきとばせ！軽い運動で心地よい疲労

まだまだ暑い日中。外で思いっきり運動したいと思っても、急に始めてはバテるだけ。そこでおすすめしたいのが、ウォーキングやストレッチなどの**無理のない運動**。軽運動は**血行が促進されるので冷房病にも効果的**だ。できれば朝や夕方の涼しい時間帯に行いたい。それでも暑さに弱い人には「**水中ウォーキング**」をおすすめしたい。水の浮力や水圧を利用するので、体力に不安がある人でも、**体に無理なく効果的な運動**ができる。水の中なので暑さや汗が気にならない点でも快適だ。



### ■快眠のための冷房とのお付き合い

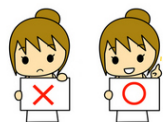


夏はただでさえ夜が短いのに、暑苦しくて熟睡できない…。ぐっすり眠るためには、眠りに快適な環境を整えること。まず大切なのは、**温度や湿度**。クーラーで寝室の環境を整えておく。寝るときに冷風が体にあたりすぎると、表面の熱を奪い続けることになり、かえって体を疲れさせることになる。クーラーと**扇風機**を併用しながらするのもよい方法だ。



## みんなで考えよう!!!

これって○・×どっちだあ？



気持ちよく  
利用するため  
にみんなが  
できること

つぎに使う人のために  
きちんとそろえましょう!!

