

# 福岡市民体育館だより

2024年

7月

号

暑い日々が続きますが、皆様お身体の調子はいかがでしょう？暑さで体調を崩さないように、元気よく運動して体力をつけて、夏バテにならないよう健康に過ごしていきましょう！

## 熱中症に気をつけましょう！

夏の季節に運動すると、身体に熱がこもりやすく、熱中症になりやすくなります。特に普段運動習慣がついていないと、発汗作用がうまく機能せず、また水分補給を上手くとれないと熱中症リスクが高くなります。

### 熱中症について

高い気温と湿度に加え、無風状態や強い直射日光が原因で起こる熱中症。汗をかき過ぎて、水分や塩分などが不足すると、体温調節がうまくできなくなり、体に熱がこもって熱中症になってしまいます。



### こんな症状が出たら要注意！

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・足がつる
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・強い倦怠感

### 熱中症の予防方法！

#### ◎こまめな水分補給

蒸し暑い日には、のどの渇きを感じる前に水分や塩分などを小まめに補給しましょう！

#### ◎帽子や日傘を活用する

#### ◎運動をする

涼しい時間帯を選んでウォーキングなどの運動を行い、汗をかくことに体を慣らしておくことも効果的です。



皆様の願いごとが、



### ★7月の個人利用日★

3日（水） 予約は**先着順**とな  
19日（金） ります。

※詳しくは個人利用予約スケジュール  
をご確認ください！！

### 頭脳クイズ

□に入る数字はなんでしょう？

□ > 10 > 100 > 5 > 50 > 1

答えは8月号で♪

### 先月号の答え♪

答え：25

それぞれの漢字をひらがなに直し逆さ読みをするとアルファベットになります！ 家（いえ）→（えい）= A 笛（ふえ）→（えふ）= F 石（いし）→（しい）= C 岩（いわ）→（わい）= Y 数字はアルファベットの順番。Aは1番目なので「1」、Fは6番目なので「6」、Cは3番目なので「3」、Yは25番目なので「25」ということになります

### 【7月の休館日】

16日（火）



〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2  
TEL 641-9135 FAX 641-9139



HP



Instagram



Twitter



FB