



梅雨時の体調管理に注意しよう！

今年も鬱陶しい梅雨の時期になりました。シトシトと降る雨と、ジメジメとした空気感。

テレビの天気予報を見ると、日本列島を横に覆う梅雨前線、見るだけで感じる倦怠感。人間の体は敏感で、低気圧の下では副交感神経が活発に働いて、体を休めよう休めようとするらしいのです。それが梅雨時のだるさに繋がるのだそうです。厚生労働省のホームページを見ておりましたら、この時期は、細菌性の食中毒の発生比率が例年高くなるのですね。病原菌はジメジメが大好きなようです。そういえば水虫のテレビコマーシャルも、よ

く見かけるような気がします。そんな梅雨も稲作にとっては大切な恵みの雨、梅雨時期の雨がおいしいお米の出来に繋がるのですって。お気に入りの傘や長靴を見つけるとか、アジサイの花を見に行くとか、気分転換も大事だそうです。体調管理に気を付けて梅雨を乗り越えましょう！

～熱中症にご注意！～

お客様個々に、適度な休憩と水分補給の案内をしっかりと実践し、熱中症の発症を抑えましょう。

日差しがきつく、気温が上昇する厳しい季節がやってきます。

水分補給のポイント

30分前後の間隔で細目に！

一度に飲む量は、
1口～200ml程度！

常温、または5～15℃
に冷やした物が適当！

塩分濃度0.1～0.2%、糖度3
～5%のスポーツドリンクが
適しています！

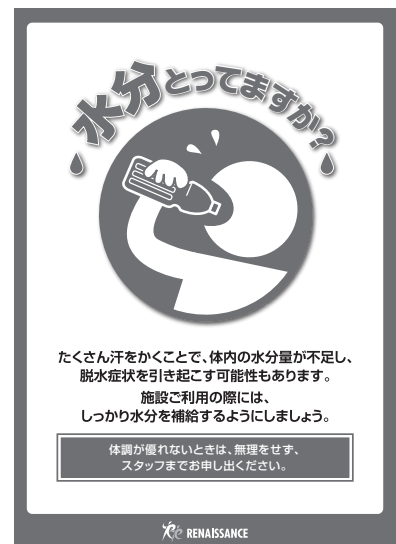
喉が渴いたなと思った時には脱水は始まっており、心拍数は上昇、運動パフォーマンスも落ち始めます。

ご自身の好きなタイミング（自由飲水）だけでなく、時間を決めて強制的に水分補給（強制飲水）を促し、こまめな水分補給をしていただけるよう心がけましょう。※お客様自身の意識が大切です。参考POPを利用し、お客様に意識していただけるよう啓発していきましょう。

～天候の急変に注意！～

これから梅雨に入り夏に向けて、突然の豪雨や台風の発生などが考えられます。状況によっては、レッスンの中止を決定しなくてはなりません。また、雷は非常に動きが早く、落雷は人命に直結する事故につながります。

雷雲レーダーの確認やポータブルタイプの雷感知器等を常備し、天候の状況によってすぐに中止の判断ができるように予めルールを決めておきましょう。また、二次災害を防ぐためにも中止の案内方法についてもお客様に周知徹底しておきましょう。



天候の急変に対する構えのポイント

天候情報の把握方法を再確認！

レッスン中止の判断基準を再確認！

レッスン中止時のお客様への連絡方法を、お客様に今一度確認