



■梅雨時の体調管理に気を付けて！

コロナコロナであつという間に1年半近くが過ぎようとしています。間近に迫る東京オリンピック・パラリンピック、世界は開催の可否をめぐるすったもんだの情報錯綜。

爽やかな日本の新緑の季節を味わう暇も無く、せわしないうちに梅雨を迎えました。梅雨時の激しい気温差や、気圧の変化、そして高湿度、この3つは私たちの気持ちを落ち込ませるだけでは無く、体にも良くない影響を与えます。

気温差、低気圧、高湿度、この文字を見ているだけでも若干嫌な感じがしますよね。そう私たちの自律神経がうまく体をコントロールできなくなって体調不良を起こしやすくなるのだそうです。



■どうする体調維持！

高湿度で私たちの体は水分の代謝が滞る傾向が強まります。汗をかいたりするのも嫌な気分になりますよね。おすすめは

- テニスをして体を楽しく動かしましょう！新陳代謝促進です
- インドア派は天気の良い時に外に出て日光に適度に当たしましょう
- お風呂はシャワーだけではなく10分ぐらい温めのお湯につかりましょう

※気分転換も大事な健康維持法だそうです。

上記は各方面の専門の先生方がお勧めしている方法です。なのでご安心ください。



■熱中症に注意！

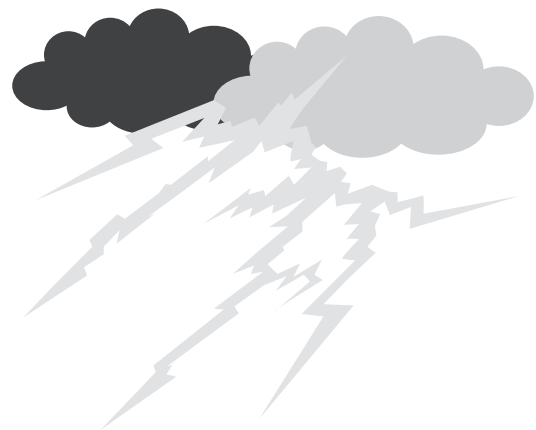
特に高齢者やお子様方でも、プレー中マスクをしていることが日常習慣になってきましたので熱中症を起こしやすいようです。こまめな水分補給と休息をレッスン時だけではなく日常生活でも気を付けていただけるようお願いさせていただきます。



■天候の急変！雷に注意！

突然の豪雨、電（ヒョウ）や霰（アラレ）がばらばらと落ちるニュースをよく見かけるようになります。特に雷にはご注意ください！雷の動きは思いのほか早いものです。人命に係る大惨事につながりかねません。

最近はスマホのアプリで雨雲や雷雲の移動予測ができありがたいですね。外でのテニスは、早めの中止の判断ができるように事前にルール作りをして周知しておくことが大事ですね。皆さん以前に安全委員会通信でおすすめした、雷探知機！どこかロッカーの片隅に置いたままになっていませんか？電池交換をして動作確認しておいてください。



■追伸

この時期は食中毒も起きやすい時期です、食品飲料等の衛生管理よろしくをお願いします。