

プール水抜き清掃のご案内



6月10日～11日の2日間プールはお休みになります。
なお、下記の施設は通常営業となります。

- ・競技場・軽運動室・会議室・トレーニング室
- ・リラクゼーションルーム・ショップ



油断しがちな熱中症！！

みなさんこんにちは。6月になりプールでのレジャーが楽しみになってきました。今回はプールで発生した、熱中症や暑さによる体調不良の症状をお話します。

「熱中症ゼロへ」プロジェクトが行った2020～2024年に発生した熱中症もしくは暑さによる体調不良の症状をわかる範囲で聞いた調査によると、「めまいや顔のほてり(63.2%)」「体のだるさや吐き気、頭痛(54.4%)」の割合が多く次いで「筋肉の痙攣」や、「手足のしびれ」だそうです。プールでは体が濡れているため、体調不良の症状に気づきにくいので注意しましょう。

- ・プールで楽しく過ごすために、喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- ・少しでも体調に異変を感じたら、無理をせずに早めに切り上げる判断をしましょう。
- ・十分な睡眠・栄養バランスの取れた食事も、熱中症予防には欠かせません。日頃からの「暑さに負けない体づくり」も大切です。



熱中症に気を付けて守山スポーツセンターのプールを楽しみましょう。
スタッフ一同お待ちしております。

リラクゼーションルームからこんにちは♪

低気圧による体調不良



雨の日が多くなるこの季節に体の不調を感じる方が多くいると思います。原因は主に気圧の変化によって体内の水分バランスが乱れることで起こるとされています。体の水分量が増えて血液による血管拡張で神経圧迫が起こって頭痛や、気圧の低下が内耳に影響を与えて自律神経のバランスが乱れて目まい・だるさ等が起こることがあります。自律神経は血管やリンパ管の働きも調整しているため、乱れると血流やリンパの流れが悪くなり体内の水分量を調節できず、むくみや頭痛を解消できづらくなってしまいます。

雨のため外出が減り運動不足になりやすいですが、対策として運動や入浴によって血流を良くして体温を高めの状態を保つことは、自律神経の安定やむくみの軽減につながります。また、鍼灸やマッサージも自律神経を整えて体の余分な水分を排出するのにも効果的です。特に耳のマッサージは気圧を感じる内耳への血流を良くするために大切です。気圧の変化を感じやすい方は早めの対策を心がけましょう。

6月スケジュール

1日 (月)		17日 (水)	
2日 (火)	第1競技場 大会	18日 (木)	第1競技場 大会
3日 (水)	第1競技場 大会	19日 (金)	休館日
4日 (木)	第1競技場 大会	20日 (土)	第1・2競技場 大会
5日 (金)	休館日	21日 (日)	第1・2競技場 大会
6日 (土)	第1競技場 大会	22日 (月)	
7日 (日)		23日 (火)	
8日 (月)		24日 (水)	第1競技場 大会
9日 (火)	第1競技場 大会	25日 (木)	第1競技場 大会
10日 (水)		26日 (金)	休館日
11日 (木)		27日 (土)	第1競技場 大会
12日 (金)	休館日	28日 (日)	第1・2競技場 大会
13日 (土)	第1競技場 大会	29日 (月)	第1競技場 大会
14日 (日)	第1・2競技場 大会	30日 (火)	
15日 (月)			
16日 (火)			

ご利用時間	月～土曜日	第2・4日曜日	祝祭日及び第1・3・5日曜日
プール トレーニング室	10:00～ 20:30	10:00～ 18:00	10:00～ 18:00
第1・2競技場 軽運動室・会議室 屋外フットサルコート	9:00～ 21:00	9:00～ 21:00	9:00～ 18:00

お願い

・大会開催時は駐車場の混雑が予想されます。
公共交通のご利用にご協力をお願いいたします。



祝祭日及び
第1・3・5日曜日

愛知県名古屋市守山区竜泉寺2丁目112番地
☎052-792-7066
名古屋市守山スポーツセンター

守山スポーツセンター

検索

