

# フラメンコ教室

日 時: 毎週火・木曜日

火曜日コース(入門18:50~19:50 初級19:50~20:50)

8月2日, 9日, 16日, 23日 9月5日, 12日, 26日

木曜日コース(13:30~15:00)

8月4日, 18日, 25日 9月1日, 15日, 22日

場 所: スタジオ

対 象: 16歳以上

受 講 料: 5,000円(月謝制)

定 員: 各20名(先着順)

持 ち 物: 靴(パンプス等かかとのある靴)・長いスカート



## 冷しすぎにご注意 『冷房病』 ってご存知ですか？



暑い夏。ひんやりサラサラを求めてついクーラーに頼りがちですね。

快適な室内...しかし、頭痛や倦怠感・肩こりなどの症状が起こることがあります。

一般に『冷房病』といわれるものです。

急激な温度変化により自律神経に変調をきたすために起こります。

快適を求めて体調を崩しては意味がありませんね？対処法をご紹介します。

### ① 直接冷風に当たらないようにしましょう！

体を部分的に冷やすと体温がアンバランスになり症状が起こりやすくなります。  
機の配置等でやむをえない場合は、マフラーや上着などで防ぎましょう。

### ② 空気を循環させましょう！

暑いと思ったときは風量を上げてみましょう。

空気が循環していると体感温度はわずかながらも下がります。

また、冷気は自然と下に降りてきますので、風向きは水平から斜め下方向にしますと室内全体にバランスよく冷気がまわります。



### ③ 併用しましょう！

クーラー以外の物も使用しましょう。

②で紹介した空気の循環に扇風機を併用してもよいでしょう。

軽く濡らしたタオルやウエットティッシュで首筋を拭うのも効果的です。

**冷房病の予防は【室内温度を下げすぎないこと】が大切です。**

外気温との差ができるだけ開かないように心がけましょう。

クーラーの設定温度を1℃上げると、なんと10%もの省エネになります。

たかが1℃、されど1℃。省エネの上に体調も良好ということナシですね！

クーラーと賢くつき合って、暑い夏を快適に乗り切りましょう！

