



今年は例年以上に熱中症対策を！

自粛生活による運動不足で体温調節機能が低下しています。また、マスクの着用で脱水（のどがかわかない・飲水しにくい）や顔色がわからないなど熱中症のリスクが高まっています。

気温だけじゃない熱中症の危険

直射日光に当たる運動場以外でも 注意が必要です。

- ・体育館内
- ・屋外プールなど。



体調を整えよう

睡眠不足や朝ごはんなど食事抜きの日、体調の悪い時も、熱中症になりやすいので危険です。



水分補給は必ず

「のどが渴いた」と感じた時には遅いのです。のどが渴いたと感
じることがないように、こまめに水分を摂ることが大切です。
運動する時には、塩分も必要です。
休憩を待つことなく、自分のタイミングで水分補給をしていきましょう。



絶対に無理をしない

体調が良くても、30分に1回は日陰で休憩してください。
少しでも体調の悪さを感じたら、すぐに運動をやめ休みましょう。



熱中症対策は例年通り＋今年の“3つのとる”

例年通り・・・①暑さをさける ②こまめに水分補給 ③3食しっかり食べる
3つのとる・・・①距離をとる(2m) ②マスクをとる ③水分をとる

この夏は意識して水分補給をしましょう！