

熱中症はどんな場所でも どんな環境でも起こります



水泳中は大丈夫！
と思っけていませんか？

こんなときは要注意！ 熱中症が起こりやすい環境



体調が悪い時、寝不足な時、食事が十分に取れなかった時
なども思った以上に体調を崩します

予防策 こまめな水分・塩分 補給が基本です

- ① こまめに水分と塩分の補給をしましょう
- ② エアコン・扇風機を上手に利用しましょう
- ③ 涼しい服装をしましょう
- ④ 屋外活動時はこまめに休憩をとる。無理をしない



当日は、経口飲水料を多めに用意し備えて下さい

効果のいいものは OS1 のゼリータイプです

気温が高い時には、氷など身体を冷やすものも準備があるといいです