

熱中症に注意しましょう！

熱中症の予防法

- 水分・塩分の補給は、参加前から始め定期的に繰り返す
- 休憩時間を定期的に確保し、冷たいものを摂取する
- 襟元の締め付けがなく、通気性の良い服装にする
- 屋外では、日よけ防止や日傘で直射日光を遮る
- 濡らしたタオルを首に巻く
- 他人に合わせて無理をせず、体調不良時には参加を控える

