



野球応援の際は

熱中症 予防

を必ずしましょう！



その1

喉が渴く前の水分補給

- 水分は必ず持参
×炭酸飲料・ジュース(糖分が多い飲み物)
- 塩分摂取を忘れずに
- こまめに飲む



その2

朝食 を必ず取る

- 朝早く食べられない時
⇒食べ物を持参し試合前に食べる



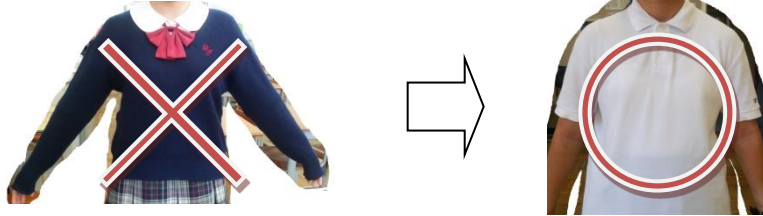
その3

睡眠をとる

その4

涼しい服装

- ポロシャツなど、**通気性のよいもの**を着る
- タオルを多めに持参し**使い分けましょう
濡らして使うタオル、汗拭きタオル、ベンチに敷くタオルなど



その5

体を冷やす、適度な休息

- 15～20分ごとの飲水休憩**(コップ1杯程度ずつ)
「まだ大丈夫」は禁物！無理せず適度な休憩を必ず取りましょう！



「おかしいな？」と思ったらすぐに
飲水・冷却・休息・相談！

