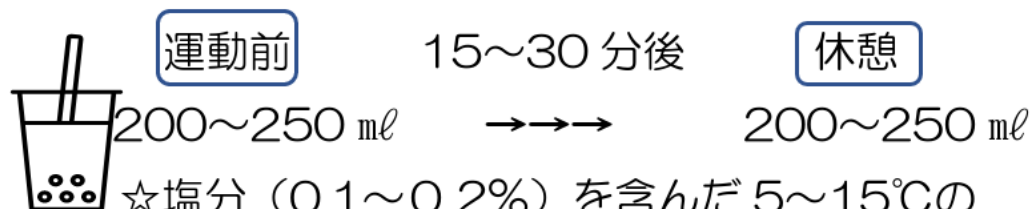


熱中症を予防しましょう!!

運動中は汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をすると、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。



運動する前から、水・塩分を補給しましょう。



☆塩分（0.1~0.2%）を含んだ5~15℃の

水分を運動前、休憩中にしっかりととりましょう。

熱中症を予防するためのポイント