

熱中症を予防しましょう!!

運動時の筋肉の熱生産量は、運動をしていないときの10～15倍です。体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この働きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。



暑い日はこまめに休憩し、水分を補給してください。