

思い出に残る体育祭のために

熱中症からカラダを守ろう！

① 朝食をとろう。特にみそ汁を飲もう。塩分チャージにも最適。(夜の分を冷たい朝みそ汁で)

② こまめに水分補給をしよう。



★一度にたくさん飲んだらダメ!!

* 1日あたり 1.2 リットル以上の水分補給をする。

* のどがかわく前に飲む。運動中は 15～30 分ごとに 1 回、コップ 1 杯が目安。

* 飲料経口保水液[OS-1]を準備。

★ノンカフェインで、ミネラル豊富な麦茶が
おすすめ

* 飲料水の準備は、水筒+500ml ペットボトル 2 本凍らせたものを持ってくる。自動販売機も売り切れることがあります。

③ 水やタオルや保冷剤で身体を冷やす。

④ 涼しい場所や風通しのいい場所で休養する。

無理をしない。

