



スポーツを するときも、 熱中症対策を!

地球温暖化などにより、気温が上昇し、暑い時期が長く続くようになってきました。熱中症に気を付けながらスポーツを楽しむためには、次の5つのPOINTがあります。



神奈川県 未病改善ヒーロー
ミビョーマン

POINT
1 暑いときには無理しない

暑いときは運動負荷を調節し、休憩をとりながら、適切に水分を補給しよう。

POINT
2 急な暑さに要注意

急に暑くなると熱中症になりやすいので、徐々に暑さに身体を慣らしていこう。

POINT
3 こまめに水分を補給しよう

たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなどで電解質も補給しよう。

POINT
4 外から中から身体を冷やそう

身体を冷却して、体温の過度な上昇を抑えよう。

POINT
5 体調管理を万全に

十分な睡眠やバランスの良い食事を心がけ、日頃から体調を整えよう。



参考:「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」((公財)日本スポーツ協会)
<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid917.html>

熱中症に気を付けながら、元気にスポーツを楽しもう!

熱中症対策に!

「アミノバイタル®」ゼリードリンク

