

熱中症は予防が大切です

熱中症対策!!

陸上競技大会 ver.

- ① マスクをはずそう! (テント内は極力着用する)
ただし人との距離は2m以上保つこと。
- ② 「15分に1回、1口」を合言葉に!
※がぶ飲みは逆効果。のどが渴いていなくても、定期的に水分を摂ること。
※塩タブレットも効果的!
- ③ 直射日光を避けよう!
なるべく日陰へ。帽子は効果大◎
- ④ 調子が悪いときは建物内へ避難しよう!
無理をしない。競技場では救護室へGO。
近くにいる役員に必ずSOSを出そう。

- ⑤ 陣地に氷を常備しよう!
手足を冷やすと早く体温が下がる。

いざという時は、
思い切って冷たい水を
浴びること。

体を冷やして、力を出そう

熱中症を防ぐだけでなく、パフォーマンスを維持するには 深部体温を上げないこと



注意 冷たすぎるのは避ける
日体大・杉田正明教授の図をもとに作製

グラフィック 志保 日