

キーン！水分、塩分不足
 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2し
 もの汗をかくこともあります。

↓ これを防ぐためには...?

運動する前から、水分・塩分を補給しまし
 ょう。運動中も、スポーツドリンクなどを
 近くに置いておき、必ず30分に1回は補
 給することが大切です。

熱中症は"湿度"にも注目!!

湿度が高いと、汗の皮膚の表面から蒸発しにくく、
 体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症の
 リスクがより高くなります。

気温が少し低い日でも油断せず、湿度もチェック
 しましょう。

★熱中症の原因

①睡眠不足
 →疲れがとれない。



②朝ごはんを食べていない
 →塩分、水分がとれない



③体調不良
 →熱中症に付きやすい。



④運動時に休憩をしない



気をつけよう!!!