

熱中症に

気を付けよう!!!



水分補給はしっかりと!!!



運動中は、しっかりと水分補給ができていますか？

運動前・運動中・運動後にこまめに水分補給をしましょう!!

服装に気を付けよう!!!



運動中は、通気性・吸湿性の良い服を着て運動をしましょう!!

汗をかいたら衣服を着替えるようにしましょう。



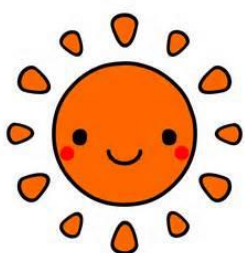
体調管理はしっかりと行おう!!!

体調管理はきちんとできていますか？

体調が悪い時は、無理に運動をしないようにしましょう!!



熱中症
予防



休憩をしながら
運動をするようにしましょう♪

