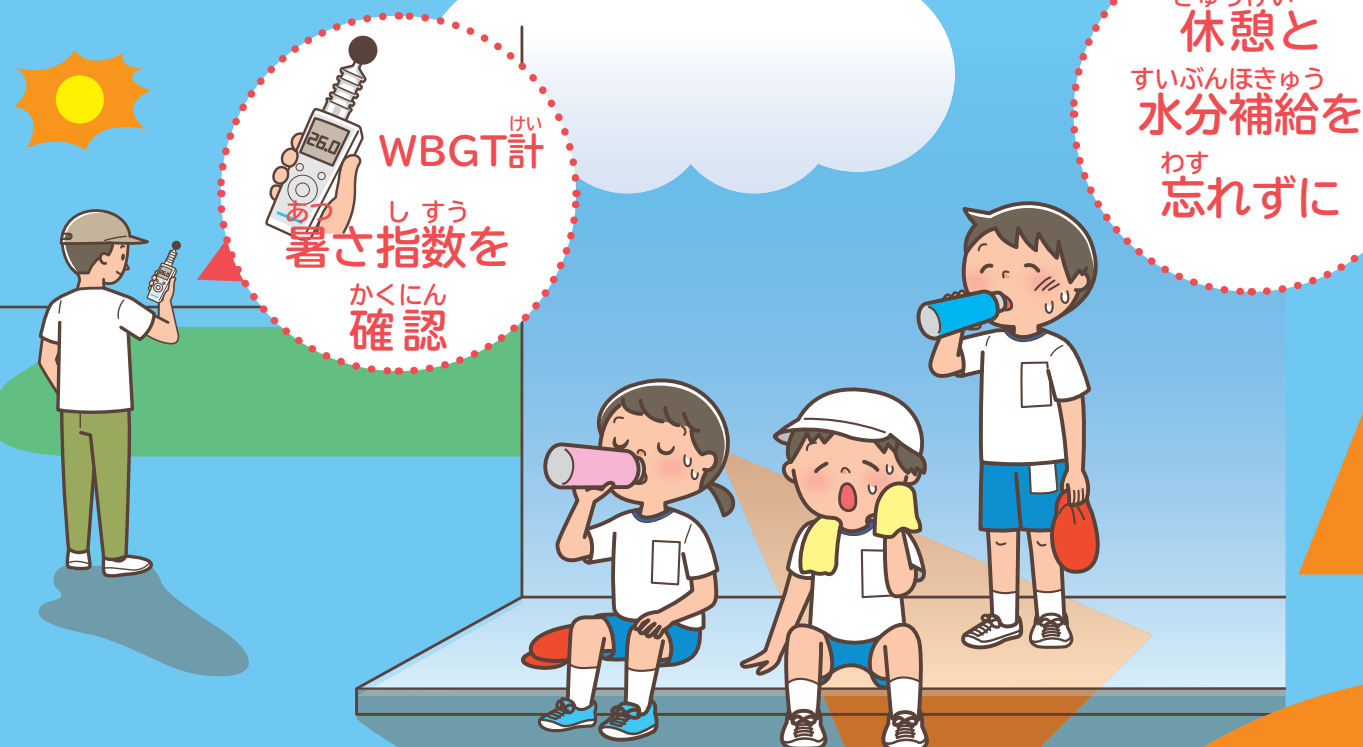


スポーツ活動中の熱中症は防げます！

1

暑いとき、
無理な運動は事故のもと

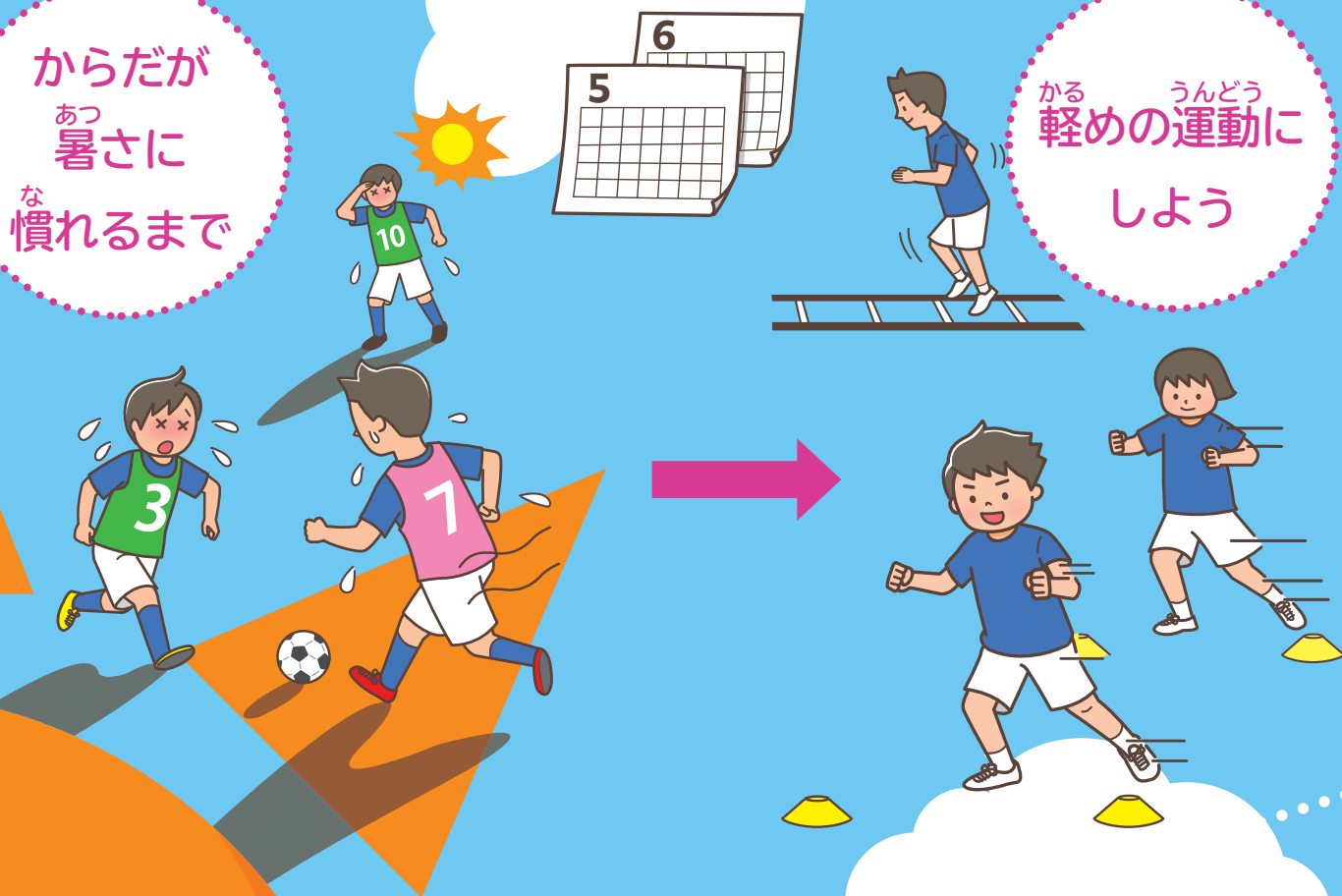


きゅうけい
休憩と
すいぶんほきゅう
水分補給を
わす
れずに

2

急な暑さに要注意

からだか
あつ
暑さに
な
慣れるまで



かる
軽めの運動に
しよう

5

体調不良は
事故のもと

ね ぶそく
寝不足、
なか いた
お腹が痛い、
か ぜ
風邪ぎみ、
など



スポーツ活動中の
熱中症予防には
この5ヶ条！

3

失われる水と
塩分を取り戻そう

スポーツドリンク
などで
えんぶん ほきゅう
塩分も補給



4

冷やそう、
からだの外から内から

れいすい
冷水や
アイスパック、
アイススラリーなどを
かつよう
活用しよう



たいじゅう パーセント
体重の2%を
こ だっすい
超える脱水は
さ 避けよう



たいちよう わる
体調が悪いとき、
むり うんどう
無理に運動
するの危険！

うん どう げん ぽ ねっちゅうしょう じ こ よ ぼう じょうほう しりょう
運動・スポーツ現場における熱中症事故を予防するための情報や資料は、こちらから

に ほん きょう かい い か がく けん きゅう ねっちゅうしょう ふせ
日本スポーツ協会（JSPO）スポーツ医・科学研究「熱中症を防ごう」ホームページ

