

もうすぐ夏がやってきます。さらに気温も高くなり、汗をかきやすい時期ですが、こまめな水分補給を忘れず体調管理に努めましょう。また7月はブロックマッチがあります。暑くなることが予想されるので、熱中症にならないように十分に気を付けましょう。

熱中症の予防と原因を見てみよう



大切なのは、早く寝てしっかり睡眠をとることと、朝ごはんを食べることです。寝てる間に失った水分や塩分を補えます。



気温や湿度が高いとき、風がないときなど自然環境が熱中症の原因になるので注意が必要です。

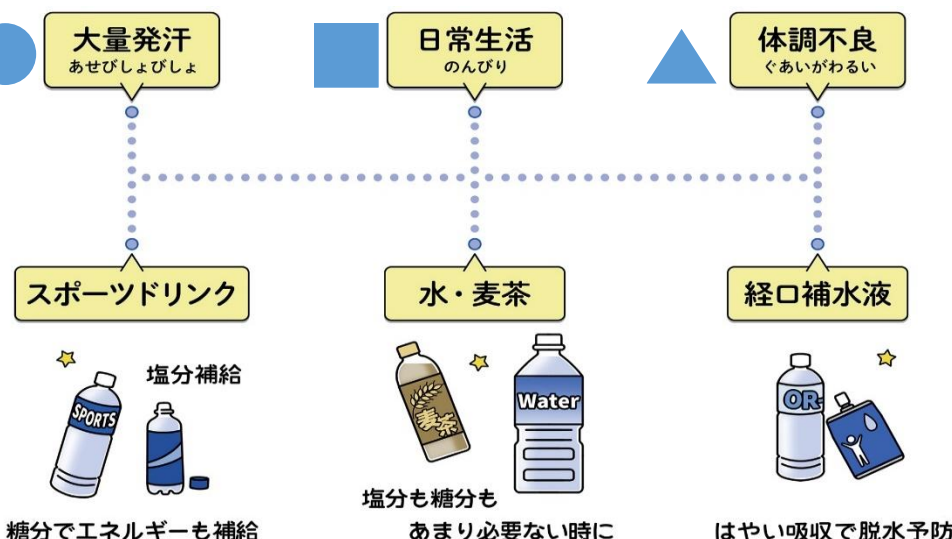


睡眠時間が少なかったり、朝ごはんを食べなかったりすると、疲れがとれず熱中症になるリスクが高まります。



水分や塩分不足は、熱中症の原因になります。運動をするときは、途中で休憩し、水分や塩分をとりましょう。

夏の水分補給 何を選ぶ？



●運動後は、汗でびしょびしょ！からだから水分や塩分が足りなくなるよ！

■クーラーで涼しい場所なら、水分補給しなくても大丈夫かな？

▲熱中症になりそう…早い水分補給で脱水を予防したい！