

てきせつ よぼう ねっちゅうしょう ふせ
適切な予防で熱中症を防ぎましょう



すいぶん ほきゅう
こまめに水分補給しよう！

ふだんから 15～30 分ごとに
コップ 1 杯 飲みましょう。
(200ml くらい)



ちよくしゃにっこう
直射日光をさけよう！

日中の練習では、
帽子をかぶりましょう。



からだ ひや
身体を冷そう！

こまめに氷のうや、クール
ネックリングなどで身体を
冷やしましょう。



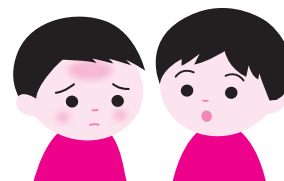
えんぶん
塩分もわすれずに！

水分だけでなく
塩分もとりましょう。



こえ
声をかけあおう！

体調が悪いときは、コーチにつたえて
ください。具合が悪いお友達がいれば
コーチにおしえてください。



ぱい
**コップ1杯って
どれくらい？**

コップがない場合は、
(ペットボトルや水筒から直接の場合)
ごくんと9回飲み込んだ量が
おおよそコップ1杯分と

なりますので
目安にしてください。