

知って防ごう熱中症

スポーツ活動中の 熱中症予防5ヶ条

- ①暑いとき、無理な運動は事故のもと
- ②急な暑さに要注意
- ③失われる水と塩分を取り戻そう
- ④薄着スタイルでさわやかに
- ⑤体調不良は事故のもと

四街道総合公園