

～熱中症にご用心～

毎年熱中症による死亡事故が発生しています。スポーツによる熱中症事故は、適切に予防さえすれば、防ぐことが可能です。予防に関する知識を十分に理解して、熱中症に気をつけましょう！

熱中症予防5ヶ条

1 * 暑いとき、無理な運動は事故のもと



- ・ 同じ気温でも湿度が高いと要注意！
- ・ 環境条件に応じた運動、休息、水分補給の計画を！

2 * 急な暑さに要注意



- ・ 梅雨明けの蒸し暑い日など、気温が上昇した日は要注意！
- ・ 暑さに慣れるまでは、短時間の運動から！

3 * 失われる水と塩分を取り戻そう



- ・ 汗からは水と塩分が失われる！
- ・ 水分の補給には0.2%程度の食塩水が適当！

4 * 薄着スタイルでさわやかに



- ・ 暑いときは軽装で！
- ・ 直射日光があるときは帽子を着用！

5 * 体調不良は事故のもと



- ・ 疲労、発熱、かぜ、下痢など体調の悪いときは運動をひかえる！

* 応急処置 *

- ◆涼しい場所に運び、
衣服をゆるめ寝かせる。
- ◆足を高くし、手足の先から
中央に向けてマッサージする。
- ◆全身に水をかけたり、濡れタオルを当てて
仰いだりする。体(頸部)を冷やす。
- ◆スポーツドリンク等を飲ませる。



このような救急処置を行いながら、救急車又は、
管理事務所へすぐに連絡しましょう！

おいしさを笑顔に

KIRIN

キリンビバレッジ周南総合スポーツセンター