

## 熱中症予防(市ホームページより抜粋)

### 運動時の注意

---

#### 1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温が高いとき、湿度が高いとき、運動強度が高いときほど熱中症の危険性も高くなります。休憩、水分を適度にとり無理は控えましょう。

#### 2. 失われる水分と塩分の補給

汗は水分とともに塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して0.1%～0.2%程度の塩分も補給すると良いでしょう。

#### 3. 薄着スタイルで

暑いときには軽装にし、素材も吸湿性や通気性の良いものにしましょう。防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめましょう。

#### 4. 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調整能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など体調の悪いときには無理に運動をしないようにしましょう。