

お名前 \_\_\_\_\_

スポーツ活動中の熱中症予防5か条

(日本スポーツ協会)

①暑いとき、無理な運動は事故のもと

②急な暑さには要注意

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

○我が家で気をつけたいこと