

# スポーツ活動中の熱中症は防げます！

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



5

体調不良は事故のもと

スポーツ活動中の  
熱中症予防には  
この5ヶ条！

3

失われる水と塩分を取り戻そう

ねがそく  
寝不足、  
なかいた  
お腹が痛い、  
かぜ  
風邪ぎみ、  
など

スポーツドリンク  
などで  
えんぶん  
塩分も補給

4

冷やそう、からだの外から内から



たいじゅう  
体重の2%を  
こ  
超える脱水は  
さ  
避けよう

体調が悪いとき、  
無理に運動  
するのは危険！

れいすい  
冷水や  
アイスパック、  
アイスラリーなどを  
活用しよう

運動・スポーツ現場における熱中症事故を予防するための情報や資料は、こちらから

日本スポーツ協会 (JSPO) スポーツ医・科学研究「熱中症を防ごう」ホームページ

