



中学校・高校部活動中の

熱中症を予防するために

一般社団法人日本アスレティックトレーニング学会

- ✓ COVID-19の影響による活動自粛で熱中症の発生リスクが高くなっている可能性があるため、注意が必要です
- ✓ **暑さ指数 (WBGT)** に応じた運動内容の変更をチームで事前に決めておきましょう

暑さ対策の**3つの柱**

暑さに
慣れておく



2週間程度、暑さに慣れる期間をとりましょう！

体を
冷やす



試合/練習の前・中・後に体を冷やしましょう！

水分を
とる



運動中のみでなく、**1日を通して水分+電解質の摂取**を心がけましょう