

熱中症対策

具体的な熱中症対策として、次の4つのことをお勧めします

① スポーツドリンクを持ってきて飲む

スポーツドリンクは、汗で失われる水分・電解質・糖質を効果的に摂取でき、熱中症対策になります。



② ペットボトルに入れた飲み物を凍らせて持ってくる

凍っているので、保冷剤代わりとして首にあてて体を冷やすことができます。また、溶けた飲み物は冷たい状態で飲むことができます。



③ 帽子をかぶる



直射日光から頭を守り体温上昇を抑えることで熱中症を予防できます。

④ 白や灰色のくつ下をはく



黒色や紺色のくつ下は熱を吸収するので、白色や灰色のくつ下をおすすめします。