

熱中症予防には、

この3つが大事だ!

体調を整えて、夏の練習・試合を乗り切ろう!



1 十分な睡眠



しっかり体を休めて、
疲れをとろう!
質のよい睡眠が、体調管理の
基本です。



目安：7～9時間

2 朝食をちゃんと食べる



朝ごはんは、体と脳のエネルギー
源! 集中力もアップして、
練習のパフォーマンスも向上!



バランスよく食べよう!

3 水分をこまめに摂る



汗で失われる水分やミネラルを
こまめに補給しよう!
スポーツドリンクも上手に活用!



少しずつ、回数を多く!

3つを意識して、熱中症を防ぎ、全力でプレーしよう!

