

熱中症に



注意してください!

運動、トレーニングの際は、
以下のことを心がけてください。

①

こまめに水分を取る



②

適度に休憩を取る



気分が悪くなったり、体調が優れない時は、
無理せず体を休めましょう。

熱中症 豆知識

筋肉を増やすと熱中症になりにくい!

熱中症予防として、こまめな水分補給、バランスのよい食事、十分な睡眠は、よく言われていますが、それらと同じく筋肉を増やすことも熱中症予防に効果があると言われています!

その理由は、体内に貯められる水分量が増えるため、脱水状態になりにくくなるからです。

適度な運動、トレーニングを心がけ暑い夏を乗り切りましょう!