

【熱中症にご注意ください】

日頃よりご協力をいただき、ありがとうございます。

気温・湿度の高い日が続いており、**熱中症のリスクが高まっています**。
以下の点にご留意いただき、体調管理には十分ご注意ください。

【熱中症予防のポイント】

こまめな水分補給（のどが渇く前に）

適度な塩分補給

通気性の良い服装の着用

暑さを避け、涼しい場所での休息

無理をせず、体調が悪いと感じたらすぐに休む



特にお子様や高齢の方は熱中症になりやすいため、周囲の方の見守りもお願いいたします。

【こんな症状に注意】

めまい・立ちくらみ

筋肉のけいれん

倦怠感・頭痛・吐き気

高体温（意識障害を伴うことも）

これらの症状が現れた場合は、すぐに涼しい場所へ移動し、
水分・塩分を摂取して休んでください。

本大会では、参加選手および関係者の皆さまの安全を確保するため、
退避室兼救護室を会場内に設置しております。
体調不良やケガなど、応急処置が必要な場合は、遠慮なくご利用ください。

症状が重い場合は、**迷わず医療機関を受診してください**。

皆さまの健康と安全のため、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。


熱中症
予防

