

# 熱中症対策！ ～Be careful of Heatstroke～

## 霧吹き MIST SPRAY

- 周囲の温度を下げる。Cool down in the field.

液体  
Liquid



気体  
Water vapor

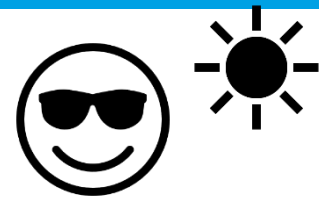


熱  
Heat

屋外では2～3℃の冷却効果  
You feel about 3.6°F cooler outside.



# 水分補給 Stay Hydrated!!



## 運動

30分～1時間前  
30min～1h before



250～500ml

電解質と糖質が  
含まれていると  
GOOD

中



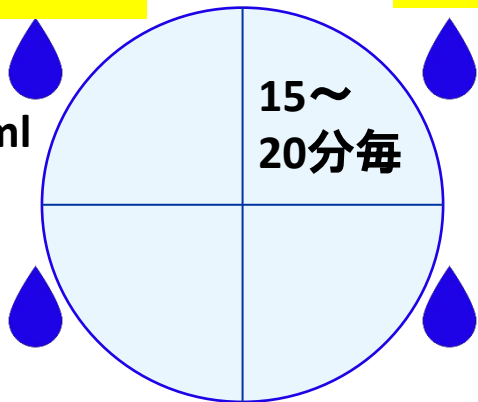
後1時間以内  
Within 1h



250～500ml

発汗量に合わせて  
こまめな補給を！

200～250ml



目安  
1時間に約1Lの  
水分補給

Drink 20～24oz  
every 15 to 20 min!

## 脱水チェック



運動前後の体重変化 ✓



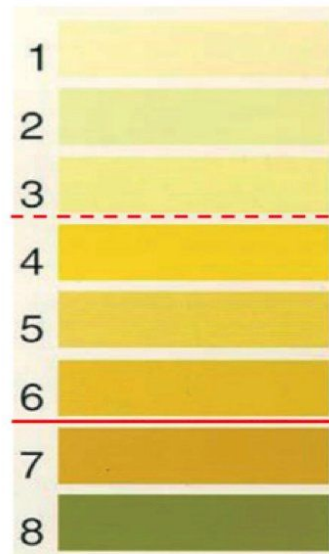
減少幅2%以内

Monitor your body weight.

尿の色 ✓

水分は足りているか？

Monitor your urine color.



正常



脱水  
気味



脱水  
状態

