

# 暑い日にはご注意を！

『熱中症警戒アラート』が出されている日のスポーツ活動は、体調管理にお気をつけください。



★下記の点にご配慮ください

- ・ 大会や練習の延期や中止、時間短縮等を検討する
- ・ こまめな休憩や水分補給をする

詳しくは、**環境省熱中症予防情報サイト**をご利用ください。

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.wbgt.env.go.jp/&ved=2ahUKewjwrKaC7fCHAxUcsiYBHQsFEzEQFnoECACQAQ&usg=AOvVaw1nIIG9GC\\_56-1Tb9sHBGXr](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.wbgt.env.go.jp/&ved=2ahUKewjwrKaC7fCHAxUcsiYBHQsFEzEQFnoECACQAQ&usg=AOvVaw1nIIG9GC_56-1Tb9sHBGXr)