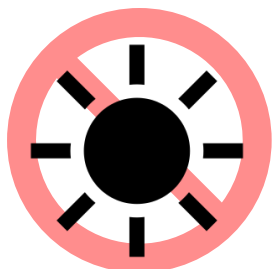




会場に行ったら確認



日光が当たらない
涼しい場所はどこ？

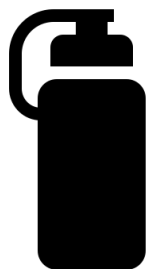


風通しの良い場所は
どこ？



救護室の場所は
どこ？

自分で体調管理



競技前からこまめに
水分補給

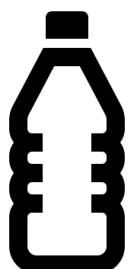
めまい・ほてり・吐き気
筋肉のけいれん
頭痛・体のだるさ など

症状がでたらCOVID-19と

思わずに**救護室**へ

※ マスクを外しても構いません

応急手当て

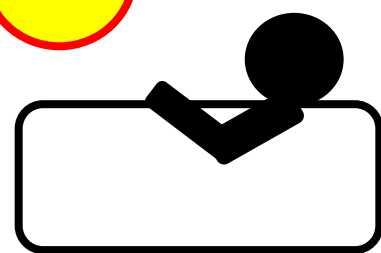


冷たい飲料での
水分補給



涼しいところへ移動し
全身を冷やす

重症



5-15℃のアイスバス
に10-15分つかる

意識障害がある場合は、**熱射病**（熱中症の重症例）の可能性がります

ただちに冷却を開始し、**119** を呼びましょう