



横浜エクセレンス 佐藤誠人 選手(バスケットボール)

日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

# 日常生活でも応用できる! スポーツ活動中の 熱中症予防5ヶ条

その1

## 暑いとき 無理な運動は 事故のもと



ニッパツ横浜FCシーガルズ 蔵田あかり 選手(サッカー)

その2

## 急な暑さに 要注意



横浜キャノンイーグルス 岡部崇人 選手(ラグビー)

その3

## 失われる 水と塩分を 取り戻そう



横浜FC 手塚康平 選手(サッカー)

©YOKOHAMA FC

その4

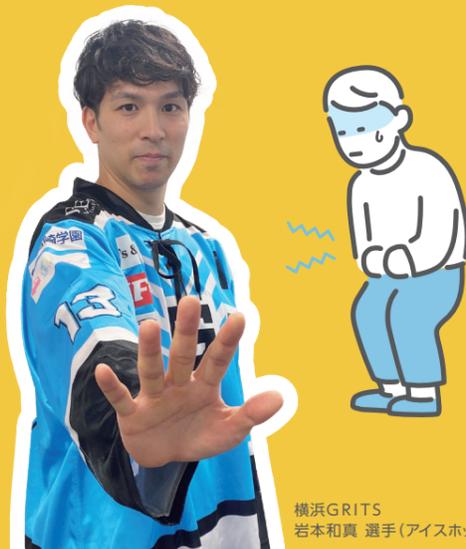
## 薄着スタイルで さわやかに



日立サンディーバ 堀口佳乃 選手(ソフトボール)

その5

## 体調不良は 事故のもと



横浜GRITS 岩本和真 選手(アイスホッケー)



## プレクーリング を知っていますか?

プレクーリングとは深部体温の上昇をおさえるため、活動前に体を冷却することです。暑い時や運動の時、あらかじめ体を冷やしておく「プレクーリング」が新しい熱中症対策として注目されています。方法の一つとして飲んで体を冷やすアイススラリー\*が推奨されています。

\*アイススラリー：  
微細な氷と液体が混ざった流動性のある飲料

日体大SMG横浜 毛利美佑 選手(サッカー)

本ポスターの作成には横浜スポーツパートナーズとして活動するチームが協力しています。スポーツ観戦時にも熱中症対策をして、楽しく、暑さに負けずにスポーツを楽しもう!

横浜スポーツパートナーズに関する情報は、右記二次元コードからご確認ください。

