

熱中症警戒アラート発令

熱中症予防のために

- 毎朝、朝食を摂ろう
- のどが乾く前に水分補給をしよう
- 塩分を定期的に摂取しよう
- 睡眠は十分に取きましょう

<こんな症状が出た時は>

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

球場運営委員にお声かけください!!



公益財団法人日本少年野球連盟