

熱中症に気をつけて！ ～ 夏のウェア・準備物 ～

首を保護するために
タオルやスカーフを
巻きましょう

帽子をかぶり、
直射日光を
避けましょう



こまめに水分・
塩分を補給
しましょう

吸湿性、放湿性の
あるウェアを身に
つけましょう

靴もチェックしてみましょう！

- つま先に余裕はあるか
- 足首と甲のフィット感はあるか
- かかとの固さはどうか(クッション性はあるか)
- 靴底は滑りにくい



