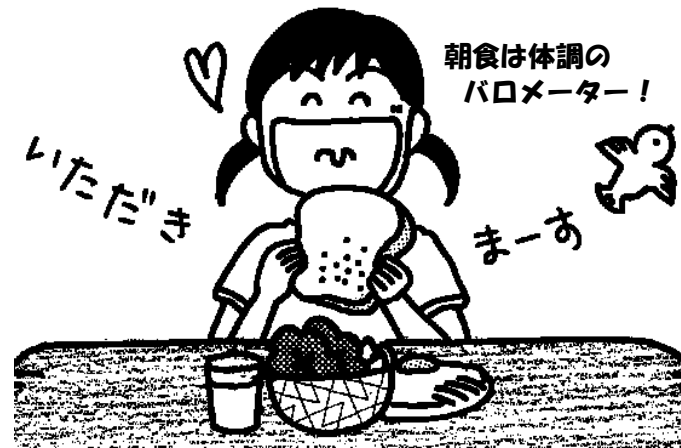
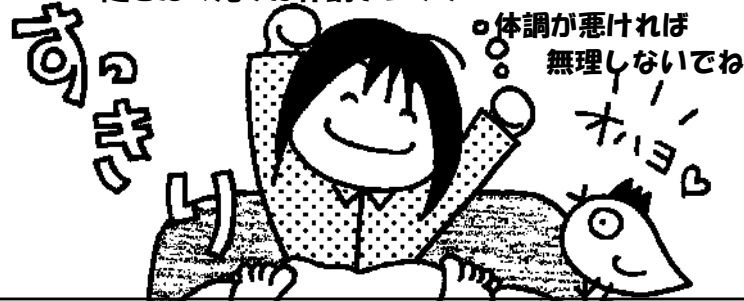


○前日は早めに寝て、
十分な睡眠時間を
確保しましょう！

連日の練習で身体は疲れきっています。
質の良い睡眠をしっかりとって、
体調・免疫力の回復を助けてみましょう♡

起きたらまずは体調チェック！



○朝食を必ず食べましょう！

起床時の体内は水分不足の状態です。
汁物や野菜・果物等も積極的に摂取して、
エネルギー+水分補給しておきましょう☆

○帽子をかぶりましょう！
○タオルで首の後ろを
直射日光から守りましょう！

後頭部や首の後ろに直射日光を浴びると……

脳幹に熱がこもり、
身体の調整機能が乱れて
頭痛や吐き気、めまいなどの
症状がおきてきます。



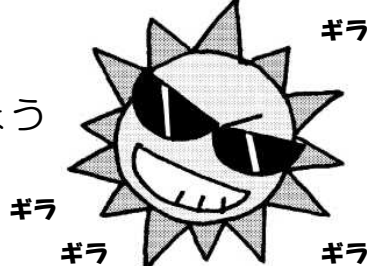
脳に近い部位なので
特にしっかり
保護しましょう！



缭乱祭を良い思い出にするために

○紫外線対策をしましょう！
○「日焼け」は「やけど」です！

日焼け止めを
塗りましょう



一定時間毎に
こまめに塗るのが
効果的です☆



熱中症予防のために
あらかじめ
自宅から十分な量
を持ってくる
ようにしましょう。

友人との回し飲みは
絶対にNGですよ!!

○スポーツドリンクでミネラル補給！
○汗をたくさんかく時は
水やお茶だけでは不十分です。

○フェアな
フレイは当たり前
○応援もマナーを
守りましょう



○「絆創膏」や「湿布」など
使用が予想されるグッズは
自分で準備しておきましょう

保健室は、混み合うことが予想されます。
軽微なケガは各自で対応しましょう！