

熱中症予防講習会

日付：平成23年6月24日（金）

時間：19時～20時

会場：始良公民館

某企業より講師を招いて、熱中症を予防してもらうための講習会を開催しました。

参加者は、指導者を中心に、日頃からスポーツに関わっている方々で、これからの季節特に注意が必要になってくるため、熱心に話を聞いていました。

水分補給は喉の渇きを感じるまえにまめに行ったほうが良いそうです。（塩分を含むスポーツ飲料等が良いそうです。）

