

ご来場にあたってのお願い

熱中症にご注意下さい



水分補給

飲み物をご持参の上、
こまめに水分・塩分を補給
しましょう



休憩

無理せず、積極的に休憩を
とりましょう



日除け

通気性の良い服装と
帽子・日傘を使用しましょう



熱中症の危険信号

立ちくらみ、めまい、吐き気、脱力感、大量の汗、ズキンズキンする頭痛



応急処置

涼しい場所への移動、身体を冷やす、水分補給、救急車を呼ぶ