

安全に運動を行うために

運動するにあたって、自分のからだの状態に注意を払い、「運動を行うかどうか」「どれ位の強さの運動をするか」など各自で調整しましょう。以下に該当する場合は、運動を控えてください。

運動中止基準

- ① 熱がある（37℃以上）
- ② 体のだるさが続いている
- ③ 睡眠不足である
- ④ 食欲がない
- ⑤ 下痢をしている
- ⑥ 頭痛・胸痛が強い
- ⑦ 関節の痛みが強い
- ⑧ 動悸・息切れがある
- ⑨ 前回の運動の疲れが残っている

運動中に気分が悪くなったり、体調不良を感じた場合は、すぐに運動を中止しましょう。中止後、体調が回復しない場合は、医療機関を受診してください。また、**運動前後は、必ず水分補給**しましょう。のどが渴いてからの水分補給では、脱水になってしまうことがあります。

上記の内容に注意し、安全に楽しく運動を行いましょう。