

熱中症アウトライン

- ・ 熱中症とは？
- ・ 熱中症の種類
 - 熱失神
 - 熱けいれん
 - 熱疲労
 - 熱射病(日射病)
- ・ 対処方法
- ・ 予防

水分補給アウトライン

- ・ 練習前
- ・ 練習中
- ・ 練習後