

こんにちは。大阪支店のコジマリオ3世です。最近の暑さってられないですよー。こういった炎天下の中では、20分に一度は水分を摂取しないとイケない様です。最適なのはのどが渴いたなーって思う前に給水する事です。また、冷たいペットボトルを首の両サイドや脇の下、足の付け根に当ててやる事で、効率よく体温を下げる事が出来ます。先週の日曜に社会人サッカーの試合があったんですが、試合時間は30分ハーフ。つまり前後半で60分動き回るわけです。しかもこの炎天下で・・・普通は試合途中で給水とかする時間ってとらないんですが、最近になって15分ごとに給水タイムを取る事が多くなってます。要はそれだけ給水って大事なんですね。私の中学校の部活と言えば、練習中に水を飲むな。先輩が飲んだ後に飲め。みたいな習慣がありました。途中でトイレと言って抜け出して水を飲んだ事もあります。昔の考えでは気合いがあれば水飲まなくても根性でいける!今思えばよく耐えてたなと思います。でもそのおかげで根性がついたとか、何くそ精神が培われたとか言う人も多んじゃないでしょうか。私は少年サッカーの指導もしているんですが、近年、少年サッカーの試合中に審判が熱射病になりお亡くなりになったケースも報告されています。もう他人事ではすまなくなってますね。熱射病対策も自己管理の一つですから、みなさんも体調をしっかりと管理して、この夏を楽しんでください!! 防犯、監視カメラの卸販売