

運動の際はケガ等に要注意！！



5月に入り徐々に暖かくなってきたところで、
カラダを動かす機会も増えてきたのではないのでしょうか？
急にカラダを動かすと、ケガ等を引き起こす原因になります。
次のことを実施して、楽しくカラダを動かしましょう！



運動前後のストレッチを
心掛けましょう。



運動中は適度に
水分補給をしましょう。

非常に暑い時や天候が悪い時は、
屋外での運動は控えましょう。



急に過度な負荷を
かけないように注意しましょう。



動きやすい服装、
走りやすい靴を着用しましょう。



自宅に帰ったら、
必ず手を洗いましょう。



郡山消防署喜久田基幹分署

TEL024-959-6530



公式ホームページもチェックしてね！