

* 熱中症予防 *

ご存じですか？

【手のひら冷却法】



適度に冷えたペットボトルを持つだけで熱中症予防になる?!



練習前にやるのがポイント♪



<手のひら冷却法のやり方>

1. やや冷たいと感じるペットボトルを用意!
2. ペットボトルを手に取り、**5~10分ほど手のひらを冷やす!!**

Point

* 深部体温を下げる事が大切 *

手のひらには体温を調節する役割の

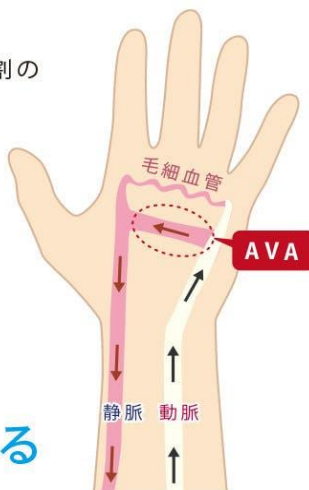
AVA 血管

があります。

AVA 血管を冷やす

↓
血液を冷やす

↓
深部体温を下げる



冷たすぎるものは使わないでね



◆◇ 暑い夏もゴルフを楽しみましょう♪ ◇◆

HOS ゴルフスペース向島