



一人一人が、注意してくださいね！

1 体調観察

バーベキュー場は、屋外ですので休憩する場所がありません。
少しでも、体調が悪いと思ったら、残念ですが、自宅で休養してください。

2 熱中症対策

この中の、落とし穴が、**水分補給**です。
甘い飲み物は、ついつい飲みすぎてしまいがちです。
糖分の取り過ぎは、逆に脱水症状を引き起こします。

スポーツドリンクも想像以上に、糖分が多いので油断禁物。
水分補給にはミネラル分の多い「麦茶など」がおススメです。



3 手指消毒・虫よけ 対策



飲食前に、手指を清潔に保つことは重要です。
清潔と言うとすぐに、消毒液や消毒スプレーを連想すると思いますが、これらには引火性がありますので、**「火の近くでは絶対に使わない！」**ことが大切です。
消毒液(スプレー)使わずとも、手指は石鹸と流水で十分に清潔にできます。
液が蒸発し、乾いた後は、引火性はありません。

虫よけ液(スプレー)も同様に、引火性がありますので、
「火の近くでは絶対に使わない！」ことが大切です。
液が蒸発し、乾いた後は、引火性はありません。

