





熱中症の予防のために・・・

生活習慣を整えよう！
特に睡眠をしっかりとり、朝食を必ず食べること。

暑くても入浴する！
1日の疲れをとり、体を暑さに慣らそう。

暑さの中での運動時はお茶・お水、スポーツドリンクと飲み分けができるように、できれば両方を用意しよう。





