

熱中症予防

チェック!

毎日、朝食を摂っていますか?



のどが乾く前に水分を摂っていますか?



塩分を定期的に摂取していますか?

※塩分摂取に制限がある方は摂りすぎにご注意ください。



睡眠は十分にとっていますか?



熱さに負けない身体をつくりましょう!