

熱中症が心配な季節になりました。

熱中症の予防は、

\* 日傘や帽子の着用

\* 外出時はこまめな休憩をとる

\* 適度な運動や食事、十分な睡眠

\* 水分、塩分の補給

これらの対策で熱中症リスクを減らすことができます。