

## 熱中症が増えてきます!!

5月はからだを動かすと気持ちのいい季節です。

でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意 ⚠

この時期は、まだ、からだ暑さに慣れていないため、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

- |   |             |
|---|-------------|
| 熱 | こまめな休憩と水分補給 |
| 中 | 睡眠をしっかりとる   |
| ポ | 朝食を食べる      |
| イ | 疲れているとき、    |
| ン | 体調が悪いときは    |
| ト | 無理をしない      |