

熱中症を予防しましょう!!

熱中症は、暑さに慣れていない体に負担がかかって起こるため、気温が急に高くなる、5月ごろから注意が必要です。夏の気温に徐々に慣らし、汗で失う水分や塩分をしっかりと補給することが大切です。