

### 熱中症を予防しましょう!!

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。



朝食から摂る水分・塩分も熱中症を予防には重要です。睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう!!