

その〇〇不足!! 熱中症の**危険あり**！

**睡眠**不足...

熱中症を予防するには汗をかいて体温を下げる  
ことが大切!! 睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働か  
なくなってしまう。

毎日、十分な睡眠をとりましょう。