

その〇〇不足、熱中症の危険あり!

運 動 不足...

毎日涼しい部屋で過ごして運動不足だと、からだ暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。クーラーの温度設定が低くしすぎないようにして、涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいです。