

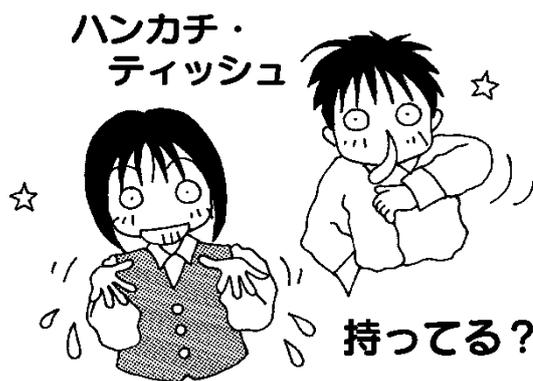


## 熱中症に気をつけましょう！

☀️原因…運動などで体内に熱がこもった時や、発汗によって体内の水分や塩分が不足した時に起こる。

☀️起こりやすい環境…気温・湿度が高い、風が弱い、日射しが強い日。

☀️熱中症になりやすい人…①暑さに慣れていない人。②体調の悪い人。③汗をかきやすい人。④睡眠不足の人等



### 熱中症の原因

.....

運動などで体内に熱がこもったときや、発汗によって体内の水分や塩分が不足したときに起こります。

