

熱中症になりにくい人

当てはまるものに☒をつけましょう

- ☐ 普段から運動をして汗をかいている人
- ☐ 体が暑さに慣れた人
- ☐ 生活のリズムが規則正しい人
- ☐ 普段からこまめに水分を摂る習慣のある人
- ☐ 栄養の偏りや栄養の不足がない人
- ☐ 持病がない人