

熱中症を予防しよう！！

熱中症予防に大切なのは

- 1 水分補給
- 2 栄養
- 3 休養と睡眠



水分は**麦茶**がおすすめ！！
ミネラルが多いので汗で失ったものも補給できます

栄養を取るにはお肉なら**豚肉**
麺類なら**お蕎麦**がおすすめ！！

管理栄養士の先生によると
とにかく **カリウム** と **ビタミンB1** が
大事です (^^)/
とのこと



最後に**休養と睡眠**
疲れは体に良くなって疲労を回復させてください
寝苦しい夜には空調の調整をしてゆっくり休んでください

