

熱中症に 注意しましょう

適切な対策で熱中症を予防しましょう！



- こまめな水分補給を心がけましょう。
- エアコンなどの冷房を適切に使いましょ
- う。
- 十分な食事と睡眠を取りましょう。
- 帽子や日傘で直射日光を避けましょ
- う。

