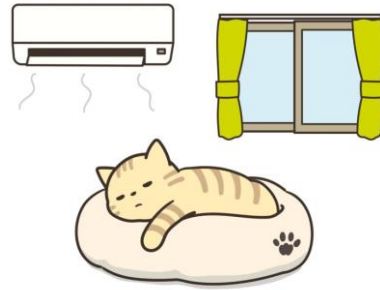


こまめに水分・塩分補給しよう！

1回150mlの
水分を1日8回
摂ろう！



エアコンを上手に活用しよう！



直射日光を

避けよう！



帽子や日傘を

活用しよう！



十分な睡眠・休息をとろう！



しっかり食事を摂ろう！



食事は抜かない！
1日3食
バランスの良い
食事を心がけよう

保健委員会