

熱中症に注意しましょう！

熱中症に
ならないためには



こまめに水分補給



十分なすいみん



日かげで休けい



バランスとれた食事



体調が悪いときは運動をひかえる



すずしい服そう

★水とうに少し多めのお茶、または水を忘れずに毎日、学校へ持ってきてきましょう！