

[illegible]

夏は「て」対策

[illegible]

すっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりますよう。



休溫銅館をスムーズに行うためにも、
上手にかけるようにしよう。