

皆さん、急に気温が上がったら
熱中症に注意して
下さいね！



まだ5月だよ・・・？



5月でも
体が熱さに
慣れていないので
油断はできません。



気をつけること

- ・通気性のいい服を着る
- ・こまめな水分補給
- ・休憩を取る
- ・睡眠や食事は規則正しく

まだ冬服では
ありませんか

連休中は
生活習慣の
乱れに注意



上着の下
Tシャツが
いいかも