



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

★場所や場合によってマスクの着用を！ ★手洗いを習慣化する！ ★抵抗力を高める！

夏バテを予防しよう

暑い夏を乗り切るために自分のできることをしよう

生活のリズムをくずさない

クーラーに当たりすぎない

きちんと水分補給

たんぱく質を多めにとる