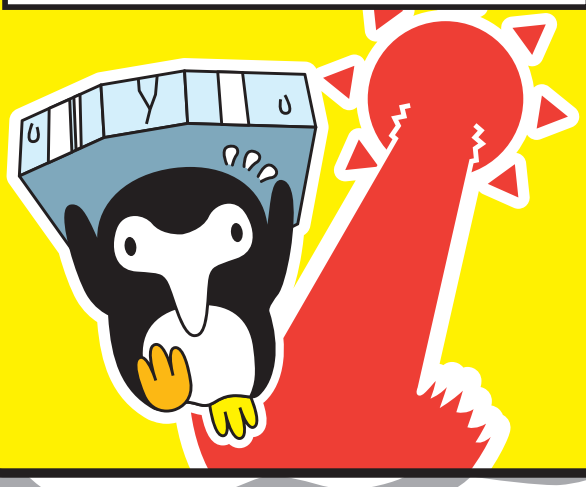
熱中症に注意しよう

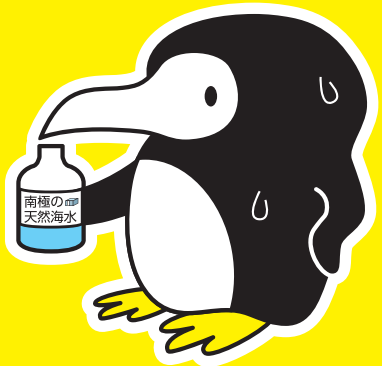
Beware of heat stroke

室内でも安心できませんよ!

直射日光は避けましょう
Avoid direct sunlight



こまめに水分と塩分を補給しましょう
Please Replenish water and salt



睡眠を十分取り、
体調管理に気をつけましょう
Sleep well

「おかしいと思ったら、病院へ!! 様子を見るのは命取り!」

Do not miss the slightest sign; early stage, lower risk.

三里塚 笑顔&ワクワクがいっぱい!

三里塚コミュニティセンター