

# 熱中症に注意!

もうひとふんばり でもその前に  
木陰に入ってひとやすみ



暑い日が続いています。  
夏休みに入ってお子さん、お孫さんたちが遊びに来る前に田んぼや畑をきれいにしておきたい、そんな気持ちはあるでしょうが、夏の暑い日は熱中症に気をつけましょう。  
無理せずこまめに水分補給、ひとやすみ。少し塩分も取るといいみたいです。  
体調の悪い日は熱中症になりやすいので、特に注意してください。

水分補給・塩分補給を忘れずに。  
体調不良は事故のもと、睡眠不足は無理せず昼寝。