

救急車？ 病院？

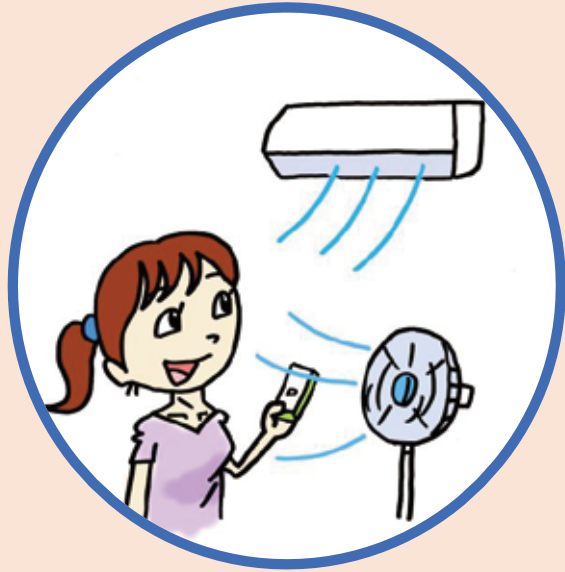


迷ったら



#7119

外でも家でも油断禁物！**熱中症**対策を！



温度を調節



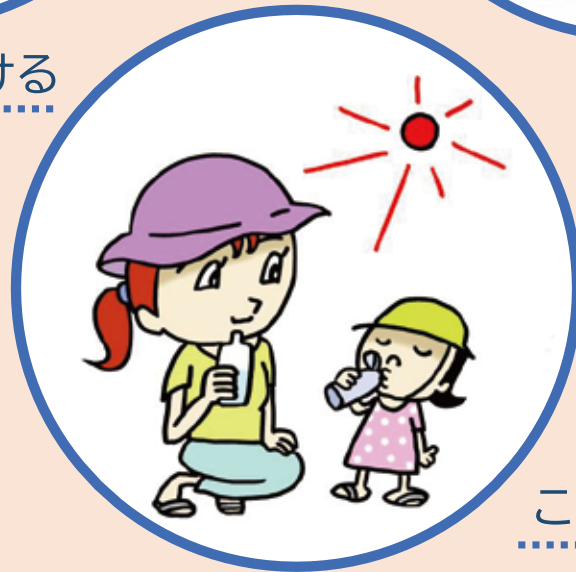
日差しをさける



日陰で休憩



温度を確認



こまめに水分を補給

2026年7月



日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20 海の日

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

メモ