

ねっちゅうしょう

熱中症にならないために
できること

ことし なつ
今年の夏は

「3とる」を

まも
守ろう！

1つめの「とる」

こまめに

すいぶん
水分をとる



2つめの「とる」

マスクを
とる



3つめの「とる」

すいみん・

しょくじ

食事をとる



ひとりひとりができることを

しっかりとやって、

ひがしこっ子みんなげんきで元気に

すごしましょう！

