



## ガーデニング



## 誕生会

## おやつ作り ~みょうがの葉焼き~



## 脱水に注意しましょう

\*脱水にならないためには・・・

### 1. 涼しい環境を整えましょう

室内では、扇風機やクーラーを活用し、適度な温度や湿度を保ちましょう。

### 2. 日頃からこまめな水分補給を

喉が渇いていなくても、汗をかいていなくても、こまめに水分を補給しましょう。一緒に塩分も補給することも大切です。脱水を予防するためには、**1日約1.5Lの水分補給**が必要です！！

富士山！



皮膚をつねって3秒戻らない場合  
脱水の可能性があります

## 生活一人

