



慰問

～かわさきカラオケ同好会様～



じゃんけん
スワップ

おやつ作り

～フレンチトースト～



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
脱水の可能性がります



誕生会