

# 梅雨時も健康に過ごすために



**熱中症**  
に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



**紫外線**  
に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



**食中毒**  
に注意



原因菌が繁殖しやすい季節なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



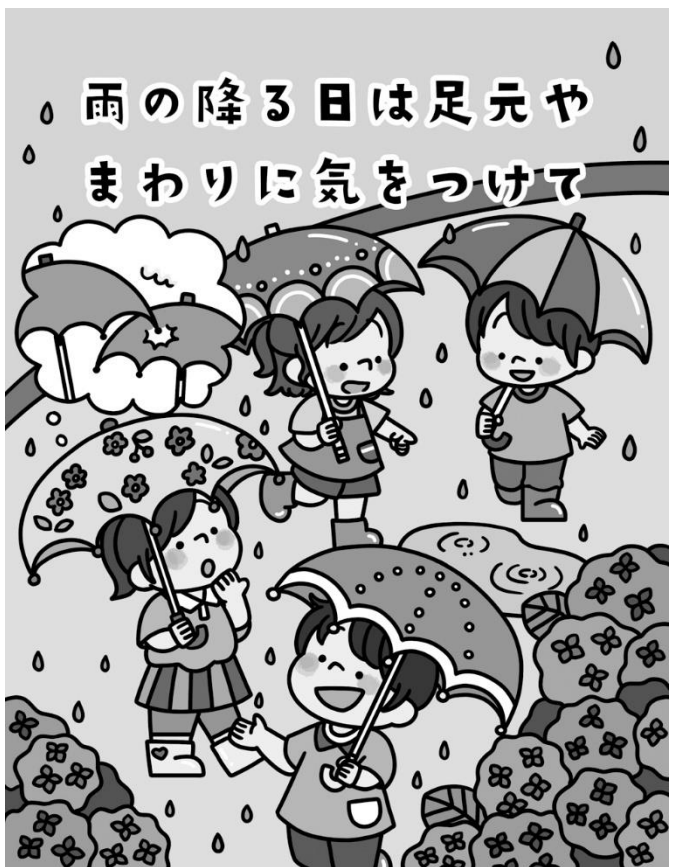
**寒暖差**  
に注意



蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

みんな大好き

まちがいはなし！ 7つあるよ！



左の雨つば、中央上の女の子にかさの取っ手、右奥の男の子の表情、右中央のあじさいの花びら  
 啓え…中央の男の子のポケットのフザイ入、中央の男の子のかさの先端、左の女の子の長靴のマーク