



川原子・船岡城址船岡城址公園



外気が30°Cを超えた日にはかき氷を食べました。

寒暖の差と高湿度で体調を崩されないようお気を付け下さい。



昔取った杵柄鶴折りに挑戦
教えられたり教えたり

☀熱中症予防・対策☀

- エアコン・扇風機を活用する
- シャワーやタオルで
身体を冷やす
- 暑い時は無理をしない
- 部屋の風通しを良くする
- 涼しい服装にする
- 緊急時、困った時の
連絡先を確認する

