



Kレンジャーの手作り工房

夏の体力維持

について



～熱中症・脱水症の専門家が

教えてください～



暑い夏の季節となりました。

脱水や熱中症の危険が高まります。自分は大丈夫と想着いても気づかない間に脱水や熱中症になってしまうこともあります。

『**プレクーリング**』って知ってますか？

脱水や熱中症について、学ぶ機会を持ち予防に努めましょう。

**熱中症
予防**

**脱水症
予防**



申し込みは、裏面をご覧ください ⇒