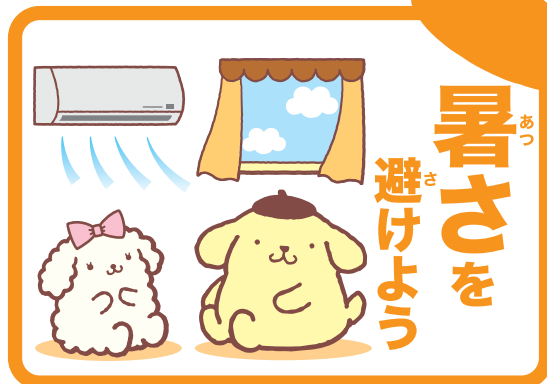


ポムポムプリンと小松市からのお知らせ

熱中症予防のお願い



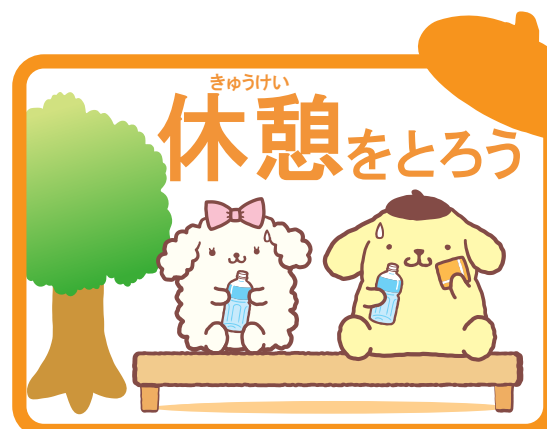
適切な食事・十分な睡眠を
とり、暑さに負けない
身体づくりをしましょう



扇風機やエアコンで温度をこまめに
調整しましょう



室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じて
いなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう



天気の良い日は日陰の利用、こまめな
休憩をとみましょう



帽子や日傘をさして日差し対策をしましょう

高齢者や子ども、障がいのある方は、特に注意が必要です！

自身の体調の変化に気を付けるとともに、周囲にも気を配り、小松市全体でお互いに積極
的に声を掛け合い、熱中症対策に努めましょう。

小松市 × Pompompurin

© '24 SANRIO CO., LTD. APPR. NO. L650414