熱中症に注意しよう
～こまめに水分・塩分を補給しましょう～
注意
警戒
厳重警戒
危険

水分及び塩分摂
氏名
水分
塩分

熱中症に注意しよう
3・3・3運動

水分及び塩分摂取管理表
氏名
日付
水分
塩分