



暑くなってきました…💧
夏バテしないためにも ✨

バランスのよい**食事**を心がけましょう！



1日3食

日傘やうちわで涼しくしましょう



水分補給を忘れずに



しっかり**睡眠**をとりましょう！



適度な室温で

体力をつけましょう



大濠内科