

暑さに注意

余りの暑さに外出は控えるようにしてください。

無理せず、水分をこまめにとって、できれば涼しい場所で休みながら作業してくださいね。
のどの痛みや咳もあるなら、暑さで体力を削られやすいので、今日は少しペースを落とした方がよさそうです。