

# 寒さに気をつけて！ ～冬のウェア・準備物～

◆防寒グッズを  
利用しましょう

- 帽子
- マスク
- マフラー
- 手袋



◆脱ぎ着がしやすく、  
体温調節のできる  
ウインドブレーカー等  
利用しましょう



◆冬も水分補給が  
大切です  
こまめにとりましょう

