



夏は暑いものですが・・・今年の夏は特に暑いです！

暑いとついダラダラしてしまいますので、早寝早起きを心がけ生活のリズムを崩さないように気を付けたいと思います。

この夏のイベントは何かお考えですか？ 暑い日々も、楽しい計画を立てているとワクワク、ウキウキしてきますね！ 家族で「何処へ行こうか？」「何をしようか？」などあれこれと会話を楽しみながら計画をするといいことがありますよ！

実は長生きの秘訣は、家族で仲良く会話することだそうです。精神的にリラックスし、とても体にいいホルモンがでるそうです。お年寄りだけでなく子供の成長にも良さそうですね。

そんな家庭の子供たちは、安心して色々なことに挑戦出来ます。その姿に親も幸せを感じる事が出来ます。家族会話を大事にしたいですね。



### 夏の健康注意報



冷たいものの食べ過ぎ以外にも、夏を楽しく快適に過ごすためには、まずは健康管理。

ウェブサイト「イオンスクエア」  
(<http://news.aeonsquare.net/>)から。

1. 暑さに注意 …熱中症予防に、炎天下は控えましょう。車中も要注意。
2. 遠出に注意 …子どもの年齢・体力に合わせたお出かけを。
3. 紫外線に注意…アスファルトからの反射にも注意。
4. 食中毒に注意…細菌による下痢には、下痢止めは医師の指導の下に服用。
5. 虫刺されに注意…「とびひ」になることも。侮るなかれ。
6. 夏風邪に注意…ヘルパンギーナ、手足口病、プール熱。医師の診察を。