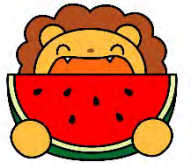




夏のおたより



猛烈な暑さで、寝苦しい夜が続きますね。

我慢せず、冷房を上手に使って

《 夜の熱中症 》にも注意しましょう！

水分補給も忘れずに…



たっぷり眠って
夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

● 早寝早起きで生活リズムを整える

● お風呂に入ってさっぱりする



● 汗を吸いやすいパジャマを着る



● クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく

● おなかを冷やさない

zzz...

