

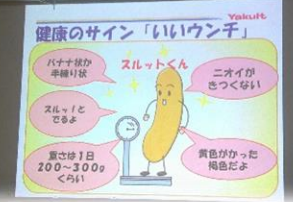
夏の健康について

講師 地域支えあい課 西さん  
(株)ヤクルト 塩塚さん

R6.7.10(水)  
第二みみょうこども園



人間の陽の長さ  
6メートルもあるんだよ



腸内体操で快便!  
心も体もリラックス



乳酸菌は生きて  
陽まで届く

育児講座・夏の健康について『熱中症と排便』のお話がありました。梅雨の合間の暑さですが、この暑さに身体を慣らしていくことが大切で、汗をかいたらしっかり水分補給をし、もし飲まなかったら口に含ませるだけでもいいですよ。また、排便では、良い便を出すためには、バランスの摂れた食生活が大切で特に食物繊維が含まれる食べ物が良いですよとアドバイスを頂きました。日々の健康を大切に夏を乗りきりましょう。