



プルメリア通信

〒241-0825
横浜市旭区中希望が丘165-3
tel 045-360-6607
fax 045-360-6608

梅雨も明け、いよいよ夏本番となりました。これから気温がグングン上がり、心配なのが熱中症ですね。熱中症は屋外での運動時になることが多いと思っている人が多いのですが、屋内でもかかる人は非常に多いです。

昨年の横浜市の記録では、熱中症にかかって搬送された人の割合は屋外と屋内ほぼ半々。屋内ではこまめに温度、湿度をチェックし、水分を補給することが大切です。夏は普段より汗の量が増えるため、多めに補給することを意識しましょう。

また、暑い日が続くと体を冷やすために冷たい飲み物や氷が欲しくなりますが、摂り過ぎは禁物。上手に健康管理を行い、プルメリアで涼みながら、元気にこの夏を乗り切りましょうね(*^-^*)ノ

7月のアルバム

< セタ 善部保育園交流会 >



短冊に願い事を書きました ♪ 記念撮影です ♡

< 今月のプル畑 >



♡ 大豊作 ♡ 毎日収穫してお料理しています ♪

< お誕生会 > Happy birthday ♪♪



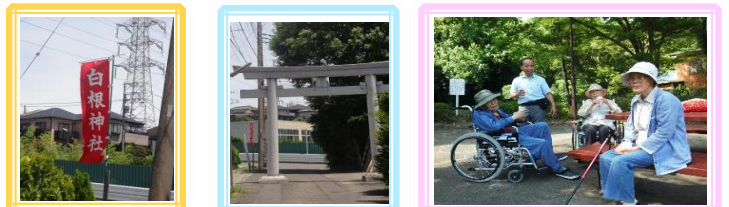
みんなで祝いしました ♡
お誕生日 おめでとうございます ♪

< 流しそうめん >



ずうずうからも参加してくださいました ♪

< 白糸の滝 > 鶴ヶ峰・白根神社



< 白糸の滝橋 > < 横浜最大の滝! >
涼しくて穴場です ♪ 見ているだけでも気持ちいいですね ♡

* プルメリア通信の配布・掲示に関し、掲載されているすべてのご利用者様の同意を得ております。

