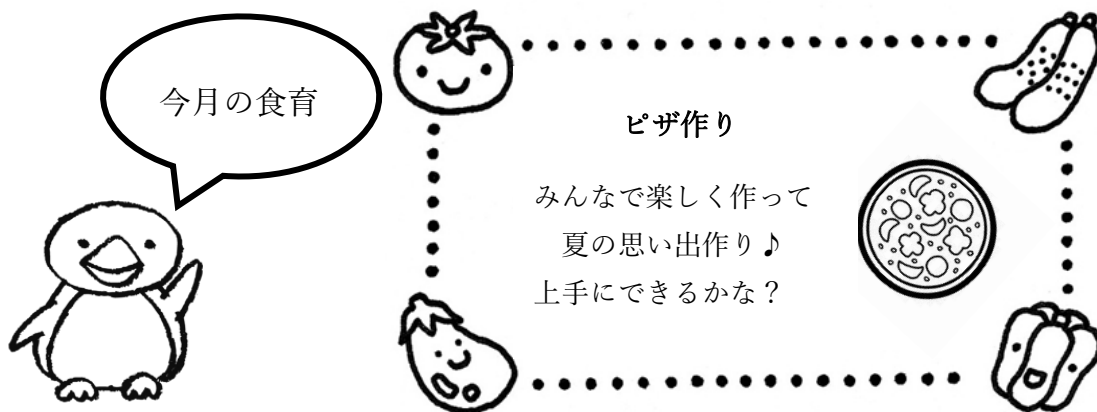




フジオひまわり保育園

まだまだ暑さは続きますが、暦の上ではもうすぐ秋です。
みんなで秋探しに出かけて、少しでも涼しさを感じたいものですね。



こまめに水分補給を



乳幼児の体は、水分が80%を占めています。
体内の水分が不足すると、夏バテなど体の不調が
出やすくなりますので、しっかりと水分補給を
することが大切です。

一度にたくさん飲むのではなく、汗をかく前に
こまめに飲むようにしましょう。