

なべかけ



鍋掛公民館 家庭教育支援事業 第28号



たくさんの願いが飾られた
鍋掛公民館の七夕飾り
みんなの願いが叶いますように～



「寒暖差疲労」に注意！

毎日猛暑続きで、クーラーが手放せない季節がやってきましたね。室内外の温度差で体調を崩す人が増えています。

★寒暖差疲労とは…

気温の寒暖の差が大きいと、体温の調整のために自律神経が過剰に動き、疲労がたまること。気温差7℃以上ある時は注意が必要。

★症状

- ・倦怠感
- ・肩こり、首こり、頭痛、腰痛
- ・めまい、不眠
- ・食欲不振、便秘、下痢
- ・イライラ、気分の変化
- ・冷え、むくみ



★適切な室温の目安、夏は28℃！（環境省）

これはあくまでも「室温」の目安であり、エアコンの設定温度とは異なるのでご注意ください！扇風機やサーキュレーターを併用して、冷たい空気を循環させると◎！

夏休み書道教室 募集中！

夏休み書道教室のお申込みありがとうございます。
まだお席に余裕がありますので、参加を希望される方がいらっしゃいましたら、公民館へ直接お電話ください。

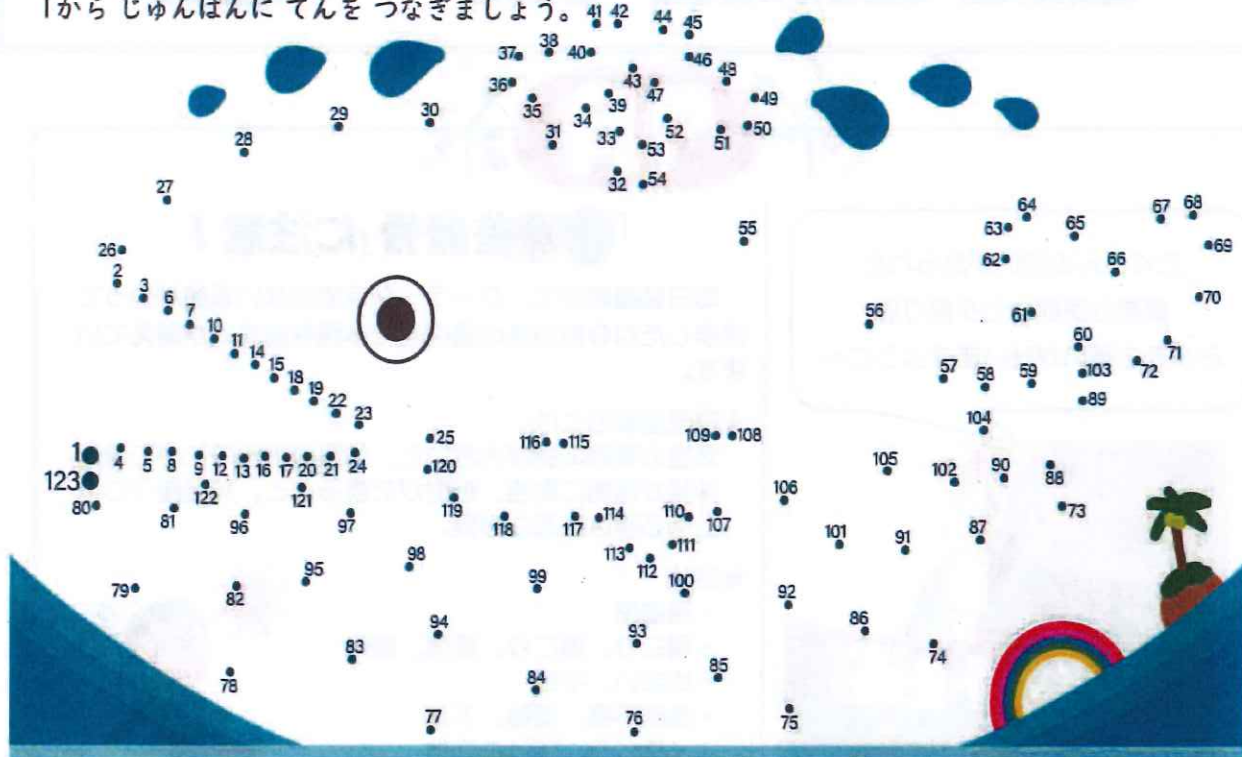
< ☎ 60-1164 >



↑ 令和4年度の書道教室の様子

点つなぎにチャレンジ!

1からじゅんばんにてんをつなぎましょう。



生活習慣を身につけるための「あ・い・う・え・お」

- あ・・・あいさつはげんきよく
- い・・・いつも早寝早起き
- う・・・運動を楽しく
- え・・・笑顔でかたづけ
- お・・・おいしく食べる



正しい生活習慣は、結果と効果が目に見えにくいものですが、これらは子供の成長の基本となる土台です。急がず焦らず、しっかりとした土台を作りましょう。



夏休み

ケガや体調に
気を付けて楽しく
過ごしてくださいね☺

鍋掛公民館

Tell : 0287-60-1164 Fax 0287-60-1165
Male : kou-nabekake@city.nasushiobara.tochigi.jp