

ワハハ新聞 8月号



青い空に向かって、ぐんと伸びたセマワリの花。力強く大きく咲く姿を見ていると、暑さにも負けない元気が出てきますね。



夏のからだと飲みもの ～ 水分補給には水や麦茶～



暑い夏には、子どもは全身汗びしょりになることもありますし、寝苦しい暑い夜、ひと晩で大量の水分が汗として失われ、水分補給が必須となります。水分を補給する際は砂糖を摂り過ぎないように注意しましょう。スポーツ飲料の糖分は、普通の炭酸飲料などに比べれば少ないとはいえ、500mlのペットボトルでステックシュガー(8g入り)4本分!

暑い、汗をかき、喉が渇く、疲れた、といった、甘い飲みものを飲み過ぎるとかえって、疲れをひきおこすことになりかねません。

歯にとっても、からだにとっても、水分補給には水や麦茶がオススメです。

8月の旬食材



いちばんおいしくて栄養たっぷりの時期を、その食材の「旬」といいます。

赤色の夏野菜

... 紫外線から肌を守り、血圧を下げます。消化促進、疲労回復に働きます。

緑色の夏野菜

... 利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、むくみを解消します。

紫色の夏野菜

... 目の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を鎮める効果があります。



8月の休診日

毎週水曜日と

8/3(木)・8/14(月)・8/15(火)



イオンタウン
周南久米



のおともだち
登録してみ
ね!



Facebook

では、ワハハキッズ
デジタルランド®と
おとな歯科に通
うおともだちの
写真がたくさん
載ってるよ!



HPでは、
お得情報や
休診のお知
らせ、メール
予約もでき
るんだよ☆☆

