

織姫と彦星が会う日 七夕について

暑さを乗り切ろう!!

熱中症対策

パワーをつけよう!!

7月の旬な食べ物

織姫と彦星が会う日

七夕について

年に1度の7月7日に織姫と彦星が、
天の川を渡って出会える特別な夜のこと。

なぜ短冊を笹や竹に飾るの？

まっすぐに育ち、生命力が強い笹や竹には、昔の言い伝えで神聖な力が宿っているとされています。

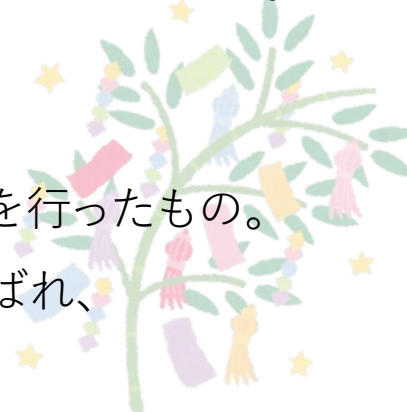


これにより神様が宿る植物とも考えられ、
子ども達が健やかに成長できるように祈りを込めて、
笹や竹が用いられるようになったとされています。

七夕飾りって何？

笹の葉に短冊や願いを込めた飾りつけを行ったもの。

七夕飾りは7種類あり「七つ飾り」とも呼ばれ、一つひとつに意味が込められています。



飾りの名前	意味
吹き流し	機織りや裁縫の上達を願う
くずかご	七夕飾りで出た紙くずを中に入れることで、清潔・儉約を願う
綱飾り	豊作や大漁、食べ物に困らないことを願う
折り鶴	家内安全や長寿を願う
巾着	金運上昇や貯蓄を願う
紙衣(かみこ)	裁縫の上達を願い、病気や災いの身代わりになってもらう
短冊	5色(青・赤・黄・白・黒(紫))の短冊に書いた願い事の成就

暑さを乗り切ろう!!

熱中症対策

近年、増加している熱中症。
日常に潜む危険や救急処置など正しい知識を身につけて、
暑い季節も安全に過ごしましょう。

日常生活での熱中症予防のポイント

- ◎ こまめに水分補給する
- ◎ シャワーやタオルで身体を冷やす
- ◎ 暑いときは無理をしない
- ◎ 部屋の風通しを良くする
- ◎ 涼しい場所・施設を利用する
- ◎ エアコン・扇風機を上手に使用する
- ◎ 部屋の温度を計る
- ◎ 涼しい服装にする。
外出時には日傘、帽子を着用する
- ◎ 緊急時・困った時の連絡先を確認する



熱中症予防を心がけて
暑さを乗り切りましょう!!

パワーをつけよう!!

7月の旬な食べ物

魚介類

鰻(うなぎ) 真アジ

鰻は栄養満点で、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンD、
ビタミンE、亜鉛、カルシウム、DHA、EPAなどが豊富に含まれています。

真アジは栄養価が高く、DHAやEPA、必須アミノ酸などが含まれます。

野菜

ナス ゴーヤ トウモロコシ

果物

桃 スイカ

桃は、むくみや便秘の予防への効果が期待できます。
スイカは、夏バテ防止に期待ができます。

7月の月こよみ

