

# ちびっことコラム

## 7月23日は「大暑」

大暑(たいしょ)とは、  
一年でもっとも暑さが厳しく  
感じられる頃です。

夏バテや  
熱中症などにな  
らないよう、  
意識して  
栄養摂取や  
水分補給を  
するように  
しましょう。



(P.N. ミナフジコ)