

夏にそなえて



うっとうしいツユがあけるといよいよ本格的な暑さになります。これから海、山のシーズンに入るわけですが、毎年不注意から起こる犠牲者があつとを絶ちません。また、夏は高温多湿のためとかく体にこたえる時です。規則正しい生活をして、家中そろってこの夏を健康におくりたいものです。

夏バテを防ごう

どんなに日ごろ健康を誇っている人も、この高温多湿の夏になると、疲れをうったえるようになります。そして「夏まけ」という現象がおこるのです。これは、温度や湿度や気圧の変化で、体内のホルモンのバランスがくずれるからだと言明されています。

そこで、夏まけの対策としてビタミン類を豊富にとること。体内の新陳代謝をよくするため「酸」をとること、などがあげられています。

ただあまり神経質にあれやこれやを考えると、かえってマイナスです。要は、バラエティに富んだ食事を十分とりよく眠る。これがなによりたいせつです。

さらには、暑いからといってごろごろしていないで、積極的に体を動かし、あせをかき、おなかをすかせて食事をとるとい生活方式が、結局いちばんの夏まけ対策といえるかもしれませ

夏休みを有意義に

七月二十一日から学校は夏休みに入ります。子どもたちは、学校の規則的な生活から解放されますので、とかくふしだらな生活に入りやすいものです。

夏休みの生活は「よく遊び、よく学ぶ」といわれるように、「遊び」も「学び」もたいせつな日課のひとつです。ほどほどに遊ばせ、ほどほどに学ばせることとは、お母さん方のたいせつな役目です。遊ばせすぎると宿題がやっとうということになりま

すこしずつでも毎日、じぶんからすすんで学ぶようにしむけるのもひとつの方法です。ですから、お父さんお母さんたちが先生の代りとなって、日課表を作ってやるなどして、規則正しい生活をさせましょう。

夏の事故をなくそう

暑くなると涼を求めて、山や海にドット人波がおしよせます。

に防ぎましょう。

夜の一人

歩きはやめよう

日中の暑さに反して、夜は比較的しのぎやすくなるので、おしゃべりなどをして、ついおそくなりがちです。また、最近の女性の服装は、年毎に派手になってきています。そのため犯罪の責任は女性の側にもあるよう

です。夏は一年中で一番性犯罪の多いときです。用事や勤めで帰りがおそくなった時には、誰かに送ってもらおうか、なるべく一人止きはさけるよう心がけたいものです。

暗い夜道は事故のもとです。すこしぐらいいは遠まわりでも、明るい場所をえらんで歩くようにしてください。

太陽のシーズンだ

さあ、きたえよう



文化財めぐり

史跡 鉢石

所在地 日光市中鉢石町九〇五
所有者 宇都宮信用金庫日光支店

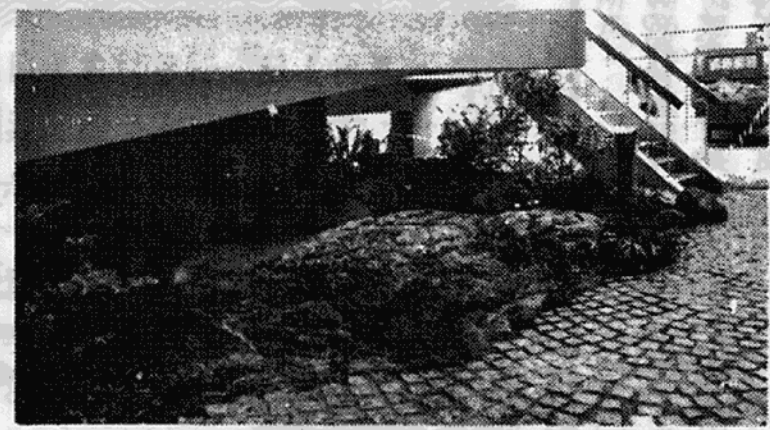
史跡「鉢石」が、これを地内に所有している、宇都宮信用金庫日光支店の新築工事に当って、特にこれを保存するために整備され、市民にひろく公開されることとなったのは喜ばしい。

日光市の目貫通り中・下鉢石附近の集落は、日光開山の昔にはじまるといわれる

門前町で、その地名は「此町ノ北大谷川の南岸二鉢ノ形ナル岩アリ」(堂社建立記)

この鉢石に因るものと伝えられてきた。鉢石という石の名は、山内周辺に遺存する諸名石と同じように、勝道上人ゆかりとしてもよからう。

近世のはじめ東照宮が造営されてからは、上鉢石が開発



記念物である。

「解説」日光市文化財保護審議委員会