

# This Month at Zufall

## 1 Drink more water during the hottest months

As summer gets hotter, remember to drink water during the day. Hot, humid weather makes you sweat more which is how your body keeps your temperature down. If you don't replace fluids, you could risk suffering heat exhaustion, heat cramps, or heat stroke.

Men should drink about 15 cups and women about 11 cups of fluid daily. One cup is 8 fluid ounces, roughly the size of a small coffee mug. Long hours of sun or exercise requires drinking even more. Your teeth can also benefit from water to help wash away food debris which prevents tooth decay.

Here's tips to help stay hydrated:

- Planning on being outdoors? Start drinking water before going out.
- Carry a reusable water bottle to drink outside and re-fill as needed.
- Eat more fruits and vegetables because most have high water content which will increase your fluid intake.



## 2 Affordable summer fun near you

Summer travel can be expensive and not always possible. However, there are many affordable options in New Jersey for you and your family to get away from home and enjoy time together. Check out these low-cost ideas for outdoor fun:

- Hike and explore New Jersey state parks that have free entry such as Ringwood State Park in Ringwood, Hacklebarney State Park in Long Valley, and Kittatinny Valley State Park in Andover. For information, visit <https://www.visitnj.org/nj/outdoors-sport-recreation/national-state-parks>.
- Enjoy free, live music by the beach in Long Branch.
- Stroll summer markets in Asbury, Flemington, and Jersey City.
- Cool off with your children at free water playgrounds around the state. Find locations at <https://mommypoppins.com/njkids/best-water-playgrounds-in-nj>.

## 3 Schedule your back-to-school physicals

Although the school year has just ended, it's an ideal time to schedule your child's back-to-school physical for later this summer. Doing so will ensure that you beat the last-minute rush for appointments and get forms required to start the school year or play sports signed on time.

Additionally, the physical provides the chance to discuss your child's year-to-year progress and make sure vaccinations are up to date.

# Este Mes en Zufall

## 1 Beba mucha agua durante los meses más calurosos

A medida que el verano se calienta, recuerde beber agua durante el día. El clima cálido y húmedo le hace sudar más, que es la forma en que su cuerpo mantiene baja su temperatura. Si no reemplaza los líquidos, podría correr el riesgo de sufrir agotamiento por calor, calambres por calor o insolación.

Los hombres deben beber alrededor de 15 tazas y las mujeres alrededor de 11 tazas de líquido al día. Una taza es 8 onzas líquidas, más o menos el tamaño de una taza de café pequeña. Largas horas de sol o ejercicio requieren beber aún más. Sus dientes también pueden beneficiarse del agua para ayudar a eliminar los restos de comida lo cual previene la caries dental.

Aquí tiene unos consejos para ayudar a mantenerse hidratado:

- ¿Está planeando estar afuera? Comience a beber agua antes de salir.
- Lleve una botella de agua reutilizable para beber afuera y vuelva a llenarla según sea necesario.
- Coma más frutas y verduras porque la mayoría tiene un alto contenido de agua que aumentará su ingestión de líquidos.



## 2 Diversión de verano a precios moderados cerca de usted

Los viajes de verano pueden ser costosos y no siempre son posibles. Sin embargo, hay muchas opciones económicas en Nueva Jersey para que usted y su familia se alejen de sus hogares y disfruten de un tiempo juntos. Eche un vistazo a estas actividades de bajo costo para divertirse al aire libre:

- Camine y explore los parques estatales de Nueva Jersey que tienen entrada libre, como Ringwood State Park en Ringwood, Hacklebarney State Park en Long Valley, y Kittatinny Valley State Park en Andover. Para obtener información, visite <https://www.visitnj.org/nj/outdoors-sport-recreation/national-state-parks>.
- Disfrute de música en vivo gratis en la playa de Long Branch.
- Pasee por los mercados de verano en Asbury, Flemington, y Jersey City.
- Refréscase con sus hijos en áreas de juegos de agua gratuitos en todo el estado. Encuentre ubicaciones en <https://mommypoppins.com/njkids/best-water-playgrounds-in-nj>.

## 3 Programe sus exámenes físicos antes del regreso a la escuela

Aunque el año escolar acaba de finalizar, es un momento ideal para planificar el examen físico de regreso a la escuela de su hijo para finales de este verano. Si lo hace, se podrá asegurar de no tener prisa en el último minuto para las citas y obtendrá las formas necesarias a tiempo para comenzar el año escolar o jugar deportes.

Además, el examen físico brinda la oportunidad de analizar el progreso de su hijo de un año a otro y asegura que sus vacunas estén actualizadas.