



# 保健だより

暑い日でも、元気いっぱいの子ども達は、暑さに負けず遊ぶ姿も頼もしいですが、夏バテしないか心配でもあります。日中は熱中症にならないよう毎日注意が必要です。水分補給を小まめに行い、長時間の屋外での活動は避けるなどして、気を付けたいと思います。

## 熱中症に注意！！

### ☆「熱中症？」と思ったら

#### ○涼しい所で休ませる

涼しく風通しのよい場所に本人が楽な姿勢で寝かせる。衣服のボタンやベルトを外す。

#### ○体を冷やす

首の後ろに冷たいタオルなどを当てる。風を送る。

#### ○水分の補給

イオン飲料など少量の塩分の入った水分を補給する。

### ☆熱中症の予防ポイント

- ①帽子をかぶったり、日陰で遊ぶようにする
- ②汗を吸う服、白っぽい服を着る
- ③こまめにお茶や水、乳幼児用イオン飲料を飲む（甘いジュースは良くありません）
- ④暑さに慣れるようにする
- ⑤寝不足、朝ご飯抜き、体調の悪い時は、要注意！！



## 暑い夏を元気に乗り切るポイント!!

### ☆水分補給

大量に汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

### ☆皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

### ☆紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。

### ☆室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27～28℃を目安にしましょう。

## 新型コロナウイルス対策について

感染予防にご協力いただき、ありがとうございます。

今後も、手洗い、消毒、室内の換気などを徹底し、感染予防に努めたいと思います。

マスクをつけての生活は、熱中症を引き起こしやすくなります。水分補給や休息に配慮しながら感染予防をしていきましょう。