



7月は感染症等の流行りの病気の報告はありませんでしたが、この夏の暑さの影響なのか、高熱や夏風邪のような症状で、お休みされたり、早退する子がいました。まだまだ、暑い日が続きますし、体調管理に気を付けながら、この時季ならではの遊びを楽しんでいきたいですね。

☀️ 暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 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。



2. 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。

3. 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。



4. 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。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28°C を目安にしましょう。

🌳 野山に出かけるときは

自然豊かな野外に出かけるときは、虫刺されや植物かぶれが心配です。次のような点に注意しましょう。

白っぽい帽子

スズメバチは黒いものや黄色いものを攻撃する習性。帽子は白っぽいものをかぶる。

長そで&長スボン

草木の多い場所では、露出の少ない服装に。

フリルのついた服は避ける

ひらひらした服は、ハチを巻き込むことがある。



大声で騒がない

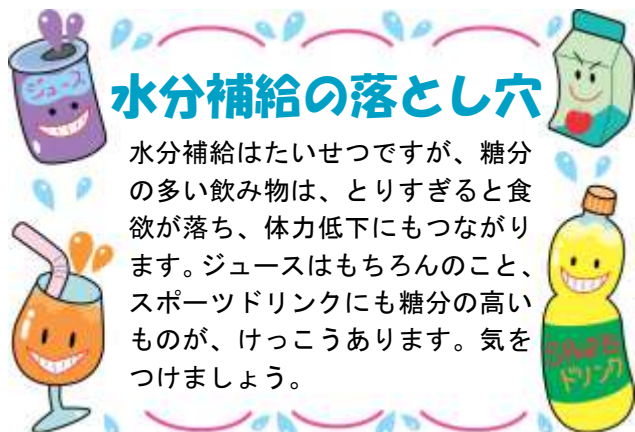
大きな音はハチを刺激しやすい。大声で騒いだり、音楽をかけたりするのは避ける。

ジュースを飲みながら歩かない

甘いにおいはハチを誘う原因にもなる。香水やヘアスプレーも危険。

💧 水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。



8月7日は「鼻の日」 👃 鼻をたいせつに

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識のうちにやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。

