

ほけんだより



今年も猛暑が予想されていますのでこまめな水分補給と休憩、栄養と十分な睡眠をとりマスクによる熱中症にも気を付けましょう。また13日は全園児歯科健診を行います。登園前に忘れずに歯磨きをお願いします。

看護師 松坂美奈子



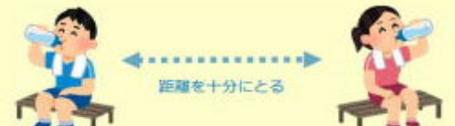
熱中症に気を付けましょう

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



感染症状況 (6/13~7/8)

突発性発疹 1名

保健行事

13日 全園児 歯科健診

30日 0.1.2.3.才健診

毎月 身体測定(身長・体重)

ベビーカーでの熱中症に注意！

地面に近く道路の照り返しを受けるためかなりの高温になります。日差しや雨をよけるためカバーをかける熱がこもりサウナ状態になる事も！水分をこまめにあげ長時間の移動は控えましょう。

