



ほけんだより



暑～い暑～い夏がやってきました(^_^;) 楽しいプール遊びの時期ですが、小さい子ども達にとっては体力を消耗しやすい時期でもあります。暑い日が続くと、食欲不振や睡眠不足などになりがちで、体調を崩しやすくなります。活動と休息のバランスを保ち、いつもの生活リズムを保つように心がけましょう。



熱中症を予防しよう！！

対策1：シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

- ・「水分を」こまめにとろう
- ・「塩分を」ほどよく取ろう
- ・「睡眠環境を」快適に保とう
- ・「丈夫な体を」つくろう

対策2：日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

- ・「気温と湿度を」いつも気にしよう
- ・「室内を」涼しくしよう
- ・「衣服を」工夫しよう
- ・「日ざしを」よけよう
- ・「冷却グッズを」身につけよう

対策3：特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを

- ・「飲み物を」持ち歩こう
- ・「休憩を」こまめにとろう
- ・「熱中症指数を」気にしよう

