



保健目標「暑さに負けない体を作ろう」

年間目標【正しい手洗いを身につけよう】

おうちのひとといっしょによんでください

蒸し暑い日が続いていますが、冷房の効いた部屋で、冷たいものを飲んだり食べたりして過ごしている人も多いと思います。しかし、この「身体を冷やす生活習慣」が夏バテの原因です。この冷えが原因と思われるお子さんが、腹痛などを訴えて来室するケースがしばしば見られました。

また、夏は汗をかきやすく、虫刺されやあせも等肌トラブルがおきやすい時期です。熱中症対策をしっかりと行いながら、暑さに負けず元気に夏を過ごしてほしいと思います。



なつ やす やく そく  
夏 休 みの 約 束

あいうえお

- あ** さごはんを毎日食べよう
- い** つもと同じ時間に起きてね
- う** んどうするときは水分補給を忘れずに
- え** いようバランスはOK?
- お** ふろに入って疲れをとろう

ねつちゅうしょうよぼう  
熱中症予防  
のかきくけこ

- が** まんは禁物
- き** ゆうに暑くなる日は注意
- く** ろい服は避けよう
- け** んこうな人も油断しないで
- こ** まめに水分補給

「のどがかわいた」と感じたら、水分不足のサインです。マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

！マスク熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。

