



ほけんだより 8月号



まだまだ梅雨明けせず、蒸し暑いかと思えば肌寒い日もあり、天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。また、天気の良い日は、元気にプール遊びや水遊びをする子供たちの姿が多く見られています。たくさん遊んだ後は、おうちでゆっくりと過ごし、しっかりと疲れをとるようにしましょう。



マスク着用による熱中症や口呼吸に注意を



新型コロナウイルスの感染防止のための基本的な感染対策として、手洗いの習慣化、マスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保が必要です。
マスクをしていることによって、体内に熱がこもり、のどの渇きを感じにくく、知らないうちに脱水が進んでしまいます。
そのため熱中症が起こりやすく、注意が必要です。室内でも外出時でものどの渇きを感じる前にこまめに水分・塩分などを補給しましょう。

<熱中症予防のポイント>



◆室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値も参考

◆外出時には

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用やこまめな休憩を

◆体の蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。



車内の注意

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。
また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さんを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をあげましょう。

7月の感染症

アデノウイルス…1名

まだまだ暑い日が続きます。免疫力を低下させないよう、今一度、生活リズムの見直しをお願いいたします。

