



令和2年7月2日

“梅雨”…毎日じめじめとしたお天気が続きますね。皆さんは元気に過ごされていますか？  
保育所に通う子どもたちは熱が出たり、鼻や咳が出ていたりと少しずつ体調を崩し始めているお友だちもいます。さて、晴れた日は暑い日も多くなり『熱中症嚴重警戒』が発令しています。本格的な夏はもうそこまできていますね。暑さに負けず、体調には十分をつけていきましょう！！

### **気をつけよう熱中症！**～適切な水分補給をし、帽子をかぶって予防に努めましょう～

暑さが増してくると熱中症が起こりやすくなります。次のことに気をつけましょう。

#### **子どもの様子をよく観察しましょう！**

子どもの顔が赤くなって、たくさん汗をかいている時などは、注意が必要です！涼しい環境で休息したり、水分補給をするようにしましょう。



#### **服装にも注意しましょう！**

軽装を心がけます。衣服は通気性、速乾性のある素材にしましょう。  
外出時は帽子をかぶりましょう。



#### **水分補給はこまめに！**

体をたくさん動かして、多量に汗をかいたときは塩分を補うことも忘れずに！



### **夏に流行る病気！！**

夏に気を付けたい感染症の代表として、ヘルパンギーナ・プール熱（咽頭結膜炎）・手足口病 があります。  
急な発熱や発疹、食欲不振、機嫌、顔色などいつもと違うがあれば病院で受診してもらいましょう。

また、感染症の予防には、手洗いやうがいが一番です。暑い夏を健康に乗り越えられるようにしましょう！！

次回のなかよしルームは…

**8月6日(木)**

**10時～11時**です。

リズム室を開放していますので、小さなお子さまもぜひ遊びに来て下さいね！

