



※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、8月の『なかよしひろば』は中止させていただきます。

連日の雨“梅雨”が明けてから一気に気温が上がり、とても暑い日が続きますね。暑さ指数（WBGT）は毎日朝から“嚴重警戒・危険”レベルを達し、戸外で遊ぶことはもちろん、室内での遊びも気を付けなければならない季節となっています。暑いときこそ、しっかり食べて、しっかり休息し、夏を元気に乗り切りましょう！そして、新型コロナウイルス感染症が大きく取り上げられる連日ではありますが、あせもや虫刺されからくるとびひ、手足口病、咽頭結膜炎（プール熱）、ヘルパンギーナ、溶連菌感染症といった感染症も流行る時期ですので、十分気を付けていきたいですね。



### 夏バテ予防のポイント！！

- ★早寝・早起き ★適度な運動 ★たっぷり睡眠
- ★栄養のバランスのとれた食事！！
- 冷たいものやさっぱりしたもののばかりを  
食べすぎないようにしましょう！！



### 子どもにおすすめの飲み物

炭酸飲料やジュースはできるだけ控えましょう。

「毎日」「こまめに」飲むのは、

水や麦茶を定番にしましょう。

体によさそうな飲み物（野菜ジュース・スポーツドリンク・牛乳など）でも、代わりにたくさん飲むと、虫歯になったり、肥満の原因になったりするので、量などを考えて与えるようにしましょう。

### もしも熱中症が疑われたら。。。。

症状が軽い場合には、風通しのよい涼しい場所に寝かせて、衣服などをゆるめます。そして、首の後ろや脇の下などを冷やし、イオン飲料などを飲ませてあげましょう。

ぐったりして意識がないような場合は、すぐに救急車を呼び、病院に運びます。救急車がくるまでの処置として、氷のうやアイスパック等で体の熱を下げてあげましょう。



### 夏の水分補給は「回数を多く！」

子どもは大人に比べ汗かきです。そのため、こまめに水分を摂ることが大切です。体内の水分量の蓄えが少なくなると、脱水症状になってしまいます。また、感染症の予防として、手洗いはもちろんのこと、水分補給も大切です！

20分に1回少量の水分をとることが理想です。

意識して水分補給するようにしましょう。

次回の『なかよしひろば』は9月10日（木）10時～11時の予定ですが、開催状況はホームページもしくは保育所にお問い合わせください。