



R6年7月31日
中城みなみ保育園・幼稚園
担当 渡慶次

毛じらみが発生
子どもの頭髮は日頃
からスキンシップを
兼ねてまめに見てあ
げましょう！

本格的な夏がやってきました。

熱中症や怪我に気を付けながら、この季節ならではの遊びを楽しんでください。8月は普段より長めにお休みをするお子様も増えてくると思います。旅行やキャンプ、外出などをするご家庭もあるかと思いますが、小さいお子様を中心にした計画を立てできるだけ生活リズムを崩さないようにして暑い夏を乗り切っていきましょう！

暑い夏を元気に乗り切るポイント

水分補給

大量に汗をかくと脱水症状をおこし熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給をこころがけましょう！



紫外線対策

外出時は帽子をかぶり日焼け止めを塗るなどの紫外線対策もわすれずに…！



皮膚のケア

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔にしましょう



室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は、起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ冷やしすぎには要注意。設定温度 26℃～28℃ 湿度 60%をめやすにしましょう！

水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は取りすぎると食欲が落ち体力低下につながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、かなりあります。麦茶や水のどで水分を補給をしましょう！

