8月 ほけんだより

令和3年8月発行
一般社団法人あいくる
アイビス知花保育園
発行者：仲本真裕美
TEL：098-989-0199

猛暑が続いていますね！夏といえば海・プール・キャンプなどに出かける方もいらっしゃると思います。そこで注意することは…暑さに負けない体づくり。その為にも食事・睡眠・休養を上手にとって乗り切っていきましょう。日中に出かけるときは紫外線対策を忘れずに、つばの広い帽子をかぶるなどして上手に対策をして下さいね！水分補給も忘れずに！

避難訓練の合言葉・・・

◎火災の時は**「おかしも」**

「お」さない**「か」**けない
「し」ゃべらない**「も」**どらない

ご家庭でもお話してみてね

◎地震の時は**「あおにんじゃ」**

「あ」たまを隠してダンゴ虫のポーズ
「お」しゃべりしないで
「にんじゃ」になってにげる

◎不審者の時は**「いかのおすし」**

知らない人について**「いか」**ない
知らない人の車に**「の」**らない
「お」お声をだして**「す」**ぐにげる
何があったか**「し」**らせる

今月の予定

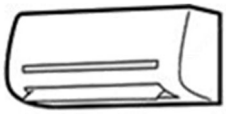
5日(木)身体測定
12日(木)避難訓練(火災)
19日(木)お弁当会
26日(木)避難訓練(不審者)

「夏バテ」とは、高温多湿な日本の暑さによる体調不良の総称です。

≪家庭でできる夏バテ対策　3つの鉄則≫

- 睡眠不足にさせない規則正しい生活を心掛けましょう。
- 汗をかける体質にしておきましょう。
- 冷たいものばかりでなく栄養の偏りがない食事を摂るようにしましょう。

クーラーを上手に使って快適な夏を！



人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内…そんな環境を行ったり来たりすると、体温調節がうまく出来なくなり、体がだるくなったりします。

ポイント

- 外気と室温の差は5℃までに
- クーラーの風に直接当たらないようにしましょう。
- 寝るときはタイマーを使って寝入りばな（30 分～2 時間位）だけ涼しくするようにしましょう。

≪夏に多い感染症≫

- 手足口病
  手のひら・足の裏・口の中に水泡ができ、発熱することもあります。
- プール熱
  プールで感染することもあり、高熱が 3～5 日続き、喉の痛み・目の充血やかゆみがでます。
- 流行性角結膜炎
  目が腫れ、充血し、普段より多く目ヤニや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルの共有などは避けます。

＊ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診して医師の診断を受けましょう！