



プール遊びや水遊び、どろんこ遊びなど、子どもたちは暑さの中でも楽しそうに夢中になって遊びますね。食欲が落ちたり、冷たいものばかりを好み、体に負担をかけてしまうことも…。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べるようにしましょう♪
船橋保健所管内では、RSウイルス感染症の報告が続いていますのでご注意ください。

暑い夏を元気に
乗り切るポイント

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

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忘れずに。



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。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28°Cを目安にしましょう。

小さい子は特に、
爪は短く、おしりは清潔に
見えないところもきれいにしましょうね!

寝冷えに気を付けましょう

冷房を使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。エアコンや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



鼻の日

8月7日は「鼻の日」です

鼻の役割とは…?

- 呼吸をします。
- 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- においをかぎます。

鼻を大切に!

鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましよう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意しましょう。

