



ほけんだよい

～すくすくげんき～



夏の過ごし方

夏は生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなります。

- ① 早寝・早起きを心がけましょう
- ② 食事は3食とりましょう。
- ③ 午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶりましょう。



海やプール、山へ行く時は・・・

- ① 直射日光に当たらないようにしましょう。砂浜では足の裏をやけどしないようにビーチサンダルをはかせるようにしましょう。
- ② 水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょう。
- ③ 虫刺されや草かぶれ等にも気を付け、長袖を着たり虫よけスプレーをするなどの対策をしましょう。虫に刺されたあと、とびひにならないようにしましょう。

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……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

ポイント

- 室温が26℃以下にならないようにする
- クーラーの風に直接当たらないようにする
- 寝るときは、タイマーを活用する



7月の感染症
 ヘルパンギーナ：2名 熱：26名
 アデノウイルス感染症：2名
 結膜炎：1名 咳：15名
 とびひ：1名 下痢嘔吐：4名
 RSウイルス感染症：3名

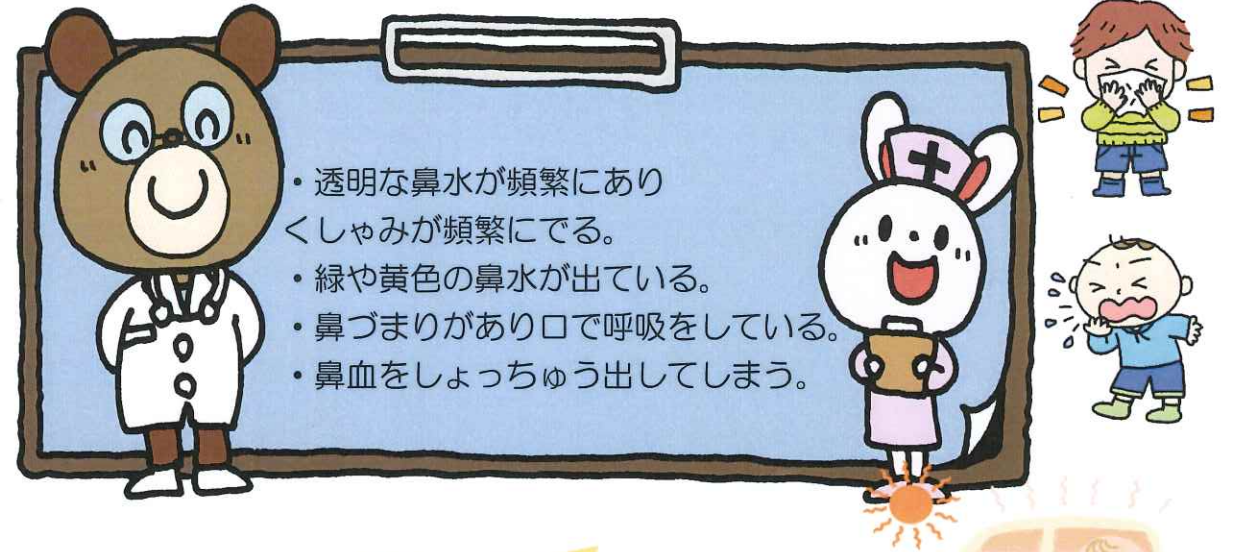
上手にエアコンを使って熱中症予防のしましょう。



8月7日は鼻の日 鼻をかむ練習をしましょう

- ① 片方の鼻をきちんと押さえ、片方ずつ静かに数秒かけてゆっくりかむ。
- ② 鼻をかむときは口から息を吸う。鼻水を押し出すために、空気をたっぷり取り入れる。
- ③ ゆっくり小刻みにかむ。慌てず、焦らず、少しずつ、確実にかむようにする。
- ④ 強く噛みすぎない。かみにくいときも、一度に力を入れず、少しずつかむようにする。
- ⑤ 鼻をかんだ後の手は、何かを触る前に手洗いをする。

こんな症状が有る時には早めに病院受診をお勧めします



- ・透明な鼻水が頻繁にありくしゃみが頻繁にでる。
- ・緑や黄色の鼻水が出ている。
- ・鼻づまりがあり口で呼吸をしている。
- ・鼻血をしょっちゅう出してしまう。

車内へのとり残しは危険です!!

車内置き去りに注意！真夏はわずか10分でも命の危険！！
 真夏の炎天下、車内の温度は急上昇して時には60℃近くまでに達するそうです。
 真夏の車内はわずか15分で暑さ指数が厳重警戒レベルにまで達するといわれており、特に乳幼児や幼児は体温調整機能が未発達なため、大人よりも熱中症にかかりやすいとされています。ペットにおいても例えば犬や猫は汗腺が足の裏などにしかないため、体温調整が苦手です特に暑さには弱いとされています。
 冷房が効いていない車内は、わずかな時間でも高温になるため大変危険です少しの間なら大丈夫という油断は熱中症による死亡事故につながってしまうのでやめましょう。

