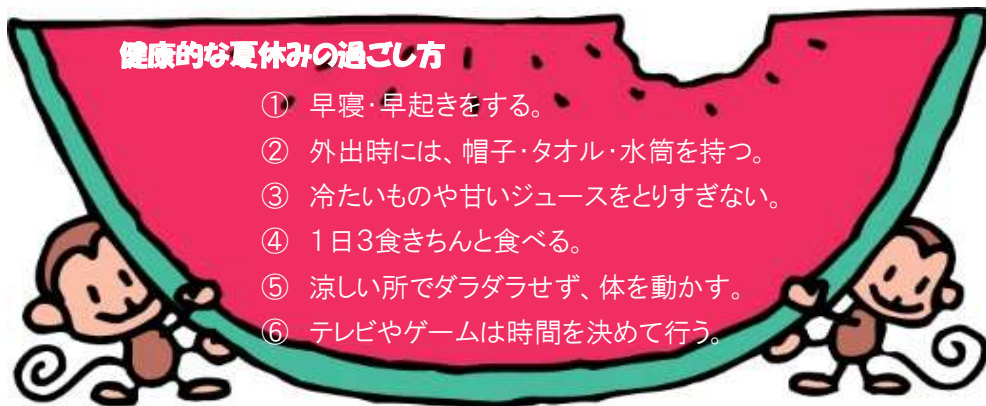




大空町認定こども園めまんべつ

子供たちが楽しみにしている夏休みが始まります。コロナの影響もあり、今までのように旅行とはいかないかもしれませんが、家族でたくさん楽しい思い出を作ってくださいね。けがや事故には十分に気を付け、元気にお過ごしください。

8月16日、元気に会えることを楽しみにしています。



健康的な夏休みの過ごし方

- ① 早寝・早起きをする。
- ② 外出時には、帽子・タオル・水筒を持つ。
- ③ 冷たいものや甘いジュースをとりすぎない。
- ④ 1日3食きちんと食べる。
- ⑤ 涼しい所でダラダラせず、体を動かす。
- ⑥ テレビやゲームは時間を決めて行う。

☀️暑い夏を元気に乗りきるポイント☀️

①水分補給

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。糖分の多い飲み物は食欲が落ち、体力低下につながります。ジュースはもちろん、スポーツドリンクも糖分の高いものがあるので気をつけましょう。



②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保ちましょう。



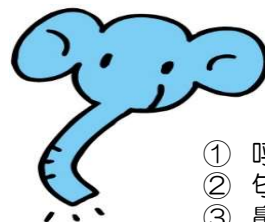
③紫外線対策

外出時は帽子をかぶりましょう。皮膚が弱い場合には、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も良いかもしれません。



④室温管理

高温・多湿などの条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンや扇風機などの活用も良いですね。ただ、冷やし過ぎには要注意です。設定温度は27~28度を目安にしましょう。



8月7日は鼻の日



鼻の役割は

- ① 呼吸をする。
- ② 匂いをかく。
- ③ 鼻から入った空気から細菌やほこりを取り除き、暖めたり湿らせたりして肺に送る。

鼻を大切に

・鼻の粘膜を刺激しないためにも、鼻の穴に物を入れないようにしましょう。また、鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみます。両方一緒にかむと耳を傷めてしまいます。



コロナ対策も忘れずに！！

- ・健康管理（毎朝の検温）をする。
- ・手洗いまたは手指消毒、うがいをしっかりとる。
- ・身体的距離を可能な限り1~2m確保する。
- ・近くに人がいる時はマスクをする。
(暑い日や息苦しい時などは臨機応変に)
- ・換気をする。
- ・不要不急の外出は控える。



せいかつ・はみがきひょうにみて

「せいかつ・はみがきひょう」を持たせました。朝歯を磨いたら左の絵に、夜歯を磨いたら右の絵に色を塗りましょう。もし、お父さんが塗り忘れていたようでしたら声をかけてあげてくださいね。手伝いと早寝ができたなら○を記入してください。子どもはまだ、全ての歯を一人でキレイに磨くことは難しいです。年中・年長さんは永久歯に生え変わる子もいます。「仕上げ磨き」をしてあげてくださいね！！

