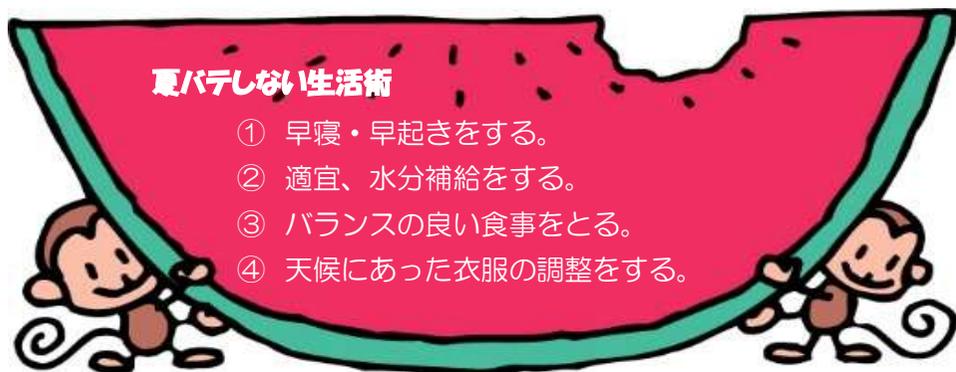




大空町認定こども園めまんべつ

暖かい日が続く、心身ともに疲れがたまっているのではないのでしょうか。まだまだ暑い日が続くかと思えます。休みの日はゆっくり休養をとり、リフレッシュしましょう。

これからの季節、お出かけすることもあるかと思えます。けがや事故には十分にお気を付けてください。



夏バテしない生活術

- ① 早寝・早起きをする。
- ② 適宜、水分補給をする。
- ③ バランスの良い食事をする。
- ④ 天候にあった衣服の調整をする。

☀️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。



鼻の役割は

- ① 呼吸をする
- ② 匂いをかぐ
- 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。



☀️あせも☀️

汗っかきで皮膚がデリケートな赤ちゃんや小さな子どもにとって「あせも」はよくある肌トラブルの1つです。

あせもとは汗腺に汗が詰まって皮膚炎をおこした状態のことで、一番の原因は汗です。汗には身体の熱を放出させて体温を下げる役割があるので、汗をかくことは悪いことではありませんが、汗をかいたままにすると肌がふやけて汗腺に汗やほこり、垢などが詰まりやすくなります。すると炎症を起こし、あせもを引き起こしてしまいます。

あせもの予防で大切なのは「汗をかいたままにしない」「肌状態を清潔に保つ」「保湿をきちんとする」ことです。汗をかいていてもすぐにお風呂やシャワーを使えない時は、濡れタオルで拭き取ってあげるだけでも効果があります。

清潔さを保ち、保湿を心がけるだけでも改善することが多い症状ですが、なかなか改善しなかったり肌を掻きむしろうとする仕草が続くようなら、医師に診てもらうのが安心です。

歯科検診、内科検診未受診の方へ

8月15日までに指定された診療機関に連絡の上、受診されますようお願いいたします

