



# ほけんだより



令和元年7月31日

名手保育園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。たくさん遊んで体を鍛え、喉が乾いていなくても水分をこまめに摂取しましょう。



## 夏休みの過ごし方



夏休み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るので、お休みの間も早寝早起きを心がけご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で一日中過ごすのではなく午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ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、飲み物とタオルを持っていきましょう。



## 寝冷えに気をつけましょう

クーラー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る時期です。

クーラー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、上着はスポンの中にいれます。寝る時は、お腹にタオルケットをかけましょう。



## 暑さ指数の掲示について

名手保育園では正面玄関ホールの壁掛け時計下に暑さ指数(WBGT)の掲示をしています。毎日(土曜を除く)8時半前後に掲示していきますので、皆さん熱中症の参考にして下さい。



