

夏の過ごし方について



梅雨に入り、今年の夏も猛暑の予報です。夏風邪や熱中症に気を付け健康管理をおこないながら健やかで楽しい夏を過ごせるようにご家庭でもご協力をお願いします。

★早寝・早起き…睡眠時間を十分にとりましょう。

疲れをためない生活で、免疫力を高めてウイルスから体を守りましょう。

★正しい食生活…食事のバランスに気をつけて食べるようにしましょう。

甘いもの、つめたいものの飲みすぎ、食べ過ぎに注意しましょう。



★エアコン設定…暑い日が続きますので、つい冷房を低い設定にしまいがち

ですが、効かせ過ぎには注意しましょう。(設定温度 28℃)
体の冷え過ぎは免疫の低下にも繋がりますので、ご家庭でも冷房に頼りすぎにはご注意頂けますようお願いいたします。

◎熱中症に気をつけましょう◎

乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分を取ることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気をつけていかなければなりませんね。熱中症は、炎天下だけではなく、湿度の高い室内でも起こりえます。

- ① 通気性のよい服を着る（綿素材）
- ② こまめに水分を摂る
- ③ 外出時にはきちんと帽子をかぶる

などに心がけ、体調の変化に気をつけて暑い夏を乗り切ってください。

園でも、水分・食事・休息をしっかりと取り、熱中症に十分気をつけていきたいと思っております。

