



令和3年8月1日発行  
よなは学童クラブ・  
よなは第2学童クラブ



コロナウイルスが再流行し、保護者さまも不安な気持ちですごされているかと思ひます。園でも感染予防を引き続き行い、こども達の健康管理をしていきます。また、感染予防に気を取られて、熱中症になる方が増えています。こども達の水分チェックも引き続き徹

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 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。

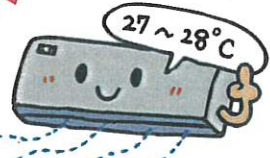


### 2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、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、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



### 4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28°Cを目安にしましょう。

## 野山に出かけるときは

自然豊かな野外に出かけるときは、虫刺されや植物かぶれが心配です。次のような点に注意しましょう。

### 白っぽい帽子

スズメバチは黒いものや黄色いものを攻撃する習性がある。帽子は白っぽいものをかぶる。

### 長そで&長スボン

草木の多い場所では、露出の少ない服装に。

### フリルのついた服は避ける

ひらひらした服は、ハチを巻き込むことがある。



### 大声で騒がない

大きな音はハチを刺激しやすい。大声で騒いだり、音楽をかけたりするのは避ける。

### ジュースを飲みながら歩かない

甘いにおいはハチを誘う原因にもなる。香水やヘアスプレーも危険。

## 水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。



## 8月7日は「鼻の日」

### 鼻をたいせつに

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識のうちにやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。

