

令和 2 年度

ほけんだより 8月号



R2. 7. 30

生日台ピノキオこども園 看護師 合屋



梅雨明けとともに今年も本格的な夏の季節がやってきました。朝の園庭では、せみが賑やかに鳴き、子ども達が元気に遊んでいます。

いつもと変わらない夏の園庭の風景ですが、今年は新型コロナウイルス感染症の拡大がなかなか治まらずマスクがいつまでも離せない状況です。

宮崎市よりの「感染拡大緊急警報」を受け、感染症蔓延防止のために「新しい生活様式」ガイドに沿って「うつらない」「うつさない」ために感染予防に徹底していきましょう！



～新しい生活様式～を実践しましょう！

プリント参照ください。

あつい夏

熱中症に注意しましょう



自宅で簡単に作れる！

スポーツドリンクの作り方

- 水
(一度沸騰したものがベスト) - 1ℓ
- 塩 - 2~5g
- 砂糖 - 15~20g
- レモン果汁 - あれば好みで少し



夏の強い日差しや高温・多湿の気候は子どもの身体に大きな負担がかかります。

また、子どもは大人より体温調節がうまくできなかつたり十分な水分補給ができなかつたりします。外遊び、室内、車の中でも起こります。気をつけましょう。

熱中症と思ったら…

1. 涼しいところで休ませる。
身体を冷やす。
2. 水分補給、イオン飲料など塩分が入った水分補給をしましょう。



意識がない
水分が飲めない
呼吸、脈が弱い
熱が下がらず上がる

こんな時は医療機関へ

(救急車も可)

★ 状況にあわせ、マスクも取りましょう！

