

猛暑が続いていますが、皆さん体調は崩されていませんか？子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、大人が水分補給などに十分気を配ることが大切です。沢山体を動かした後は、食事と睡眠をしっかりとり、夏を元気に過ごしましょう。



熱中症予防

「気温と湿度を」いつも気にしよう

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、**体温が下がりにく**。

室内湿度：50～60%前後を維持できるといいですね

「水分を」こまめにとろう



のどが渇いてから×
渴く前に飲みましょう！

汗をよく吸い、服の中が
むれにくい服装にしよう



少しゆったり
としていて、
白っぽい色が
物がおすすめ

「丈夫な体を」つくろう



なるべく日影の涼しい
場所を選ぼう



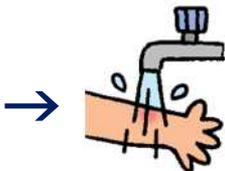
睡眠環境を快適に保とう



帽子をかぶり、つばの
広いものを選ぼう



虫刺されとスキンケア



- ①刺されたところを ②軟こうを塗る ③我慢できずにか
きれいに洗う いてしまう場合は、
ガーゼを当てる。

植木鉢の受け皿など小さな水たまりでも、蚊は発生します。
殺虫剤や虫よけを上手に使用し、予防していきたいですね。

腫れや、かゆみ、痛みがひどい場合は、皮膚科または小児科へ。

感染症状況

溶連菌感染症

<早期の症状>

発熱・のどの痛み、
腫れ・中耳炎・肺炎・
リンパ節炎扁桃炎