

8月 ほけんだより



令和7年8月1日

蟹ヶ谷保育園

梅雨が明け、とっても暑い夏がやってきました。お出かけや旅行などの楽しい計画がたくさんあるかと思います。外出先では安全に気を配り、楽しい思い出を作ってください。

7月は、新型コロナウイルス・水ぼうそう・お腹の風邪などで体調を崩されたお子さんがいましたが、すぐに回復し元気に登園を再開されていました。今月もよろしくお願い致します。

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

こまめに汗を拭いたり、シャワーをあびたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。



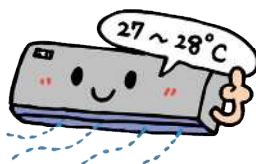
3. 紫外線対策

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を忘れずにしましょう。



4. 室温管理

高温・多湿など環境によっても、室内でも熱中症は起こる可能性があります。エアコンを上手に使用しましょう。冷やしすぎに注意し、設定温度は27～28℃を目安にしましょう。



野山に出かけるときに気をつけることは

1. 白っぽい帽子かぶる

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り気をつけましょう。

2. 長袖&長ズボンはく

草木の多い場所では、露出の少ない服装にしましょう。

3. フリルのついた服は避ける

ひらひらした服は、蜂を巻き込むことがあります避けましょう。

4. 大声で騒がない

大きな音は蜂を刺激しやすい。大声で騒いだり、音楽をかけたりするのは避けましょう。

5. ジュースを飲みながら歩かない

甘い匂いは蚊を誘う原因にもなります。香水やヘアスプレーも注意しましょう。

