



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、保護者の皆さまには日頃からご協力を頂きありがとうございます。
今なお各地で感染者が増え続けています。感染から子どもたち、家族、そして自分自身を守るため、なお一層の手洗い、マスクの着用、3つの密「密集・密接・密閉」を避けるという新しい生活をしていきましょう！
今後も新たな気持ちでご協力をよろしくお願いいたします。

夏バテ警報！
こんな **冷え冷え** 生活
していませんか？
クーラーは上手に使うって
快適な夏をお過ごし下さいね

冷たいものばかり
食べたり飲んだりしている

冷房の効いた部屋ですっとゴロゴロ

暑いから湯船につからない

体が内側から冷えすぎると、内臓が弱って食欲も減り、夏バテになりやすいです。冷えを撃退するには、運動や入浴の習慣をつけ、食事は一品でも温かいものを食べるようにしましょう。

8月7日は
鼻の日

鼻はにおいをかぐだけでなく、いろいろな働きをします。

呼吸をする

鼻の中に入った空気は温められ、鼻毛でホコリやごみを取り除き、汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます！

においをかぐ

においをかいで、危険から身を守ります！

声の音色を出す

鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます！

**日射病
熱射病に
注意**

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント♪

炎天下であそばない 日ざしが強いは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。	ベビーカーは短時間で ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。
外と家との温度差に注意 涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。	子どもを一人にしない 子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。
つばの広い帽子をかぶる 頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。	こまめな水分補給 少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れた爪でひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ（伝染性膿痂疹）」になります。うみをもったような水ぼうがができ、強いかゆみがでます。かゆいからといってひっかくと大変！水ぼうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうがを見つけたら、爪でひっかかないようガーゼでおおい、受診しましょう。

登園届が必要な病気です

ほくたちのつめも、忘れずに短く切っ
てね