



ほけんだより

平成29年7月門田報徳保育園



クーラーの温度を下げすぎていませんか？ 外気との温度差に気をつけて体調を崩さないようにしましょう！



夏を乗り切ろう！

暑い日が続くと食欲が落ちてしまい、つい冷たい飲み物や食べ物をとりがちになります。

暑さの影響により、消化器官の働きが弱まります。

食事内容を工夫したり、清涼飲料よりも、お茶や水などで水分補給しましょう。

汗をふこう！

子どもは、全身がびしょぬれになるほど、汗をかいてしまいます。汗をふいたり、こまめに着替え、水分補給をしましょう。



熱中症にご注意！

熱中症は、気温が上がった日や、梅雨明けの蒸し暑い日など、体が高温に慣れていないときに起こります。

体温が高く顔が赤かったり、めまいや吐き気など、症状が見られたら、涼しい場所で衣服を緩めましょう。

