

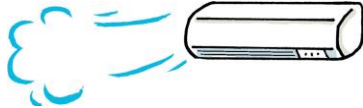


ほけんだより 7月号



7月になりました。みなさんはしやうしよ小暑という日を知っていますか。小暑は「これから本格的な夏が来ますよ」という合図の日です。今年の小暑は7月7日です。七夕かざりを見かける頃を目安に、しっかり食べて、十分な睡眠をとり、本格的な夏の暑さを乗り切るための体力を作っておきましょう。

夜も上手に エアコンを活用しよう！



まだ本格的な夏を迎える前ですが、連日 30℃以上の真夏日・猛暑日が続いています。夜も気温が下がらず、熱帯夜の日もありました。節電も大切ですが、夜も快適に過ごすためにも、エアコンを上手に活用しましょう。

～タイマーの時間～

1日中エアコンにならないように、夜中は切るようにタイマーを利用しているご家庭も少なくないかと思えます。就寝後すぐに切るのではなく、深い眠りが訪れる3～4時間ぐらいまでは、快適な室温が続くようにしましょう。



～エアコンの風向き～

エアコンの風が直接当たると、身体が冷えすぎて不調につながります。風は上向きにして、サーキュレーターなどで循環させるような工夫をしましょう。



～湿度も快適に～

眠る時は、身体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまう事も少なくありません。室温も大切ですが、湿度が高いのも寝汗の原因になります。除湿機などで湿度も快適に保ちましょう



熱中症を防ごう！

お子さんは、外気温の影響を受けやすく、夏場は身体の中の温度が早く上昇し、熱中症にかかりやすいです。暑さ対策をしっかり行い、夏を元気に過ごしましょう。

熱中症を防ぐポイント

・気温や注意報を確認しましょう

気温や暑さ指数が高い時は、屋外の活動は控えましょう

・水分補給は前もって、しっかりと！

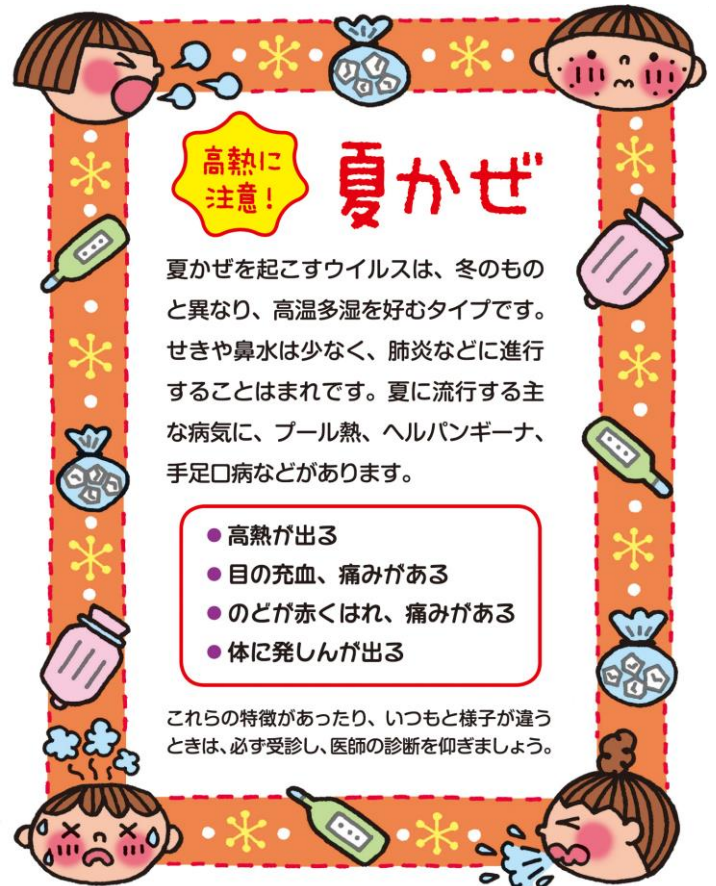
お子さんは喉が乾いた事をなかなか伝えられません。出かける前、遊んでる途中などこまめに水分補給をするようにしましょう

・暑さに身体を慣らそう

暑いからと室内ばかりにいと、身体が暑さに慣れずに熱中症のリスクが高まります。

・無理はしない

屋外での活動時、体調が悪そう・疲れが出てきた場合は、早めに涼しい場所で休ませましょう



高熱に
注意！

夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものと異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。