



9月 ほけんだより

熊取みどり幼稚園

まだまだ暑い日差しが照りつけるこの時期は、食欲がわかなくなったり、汗を多くかいたりして、どうしても体調が崩れがちになります。また、夏の疲れの出る季節でもあります。体調の変化に注意し、無理をしないようにしましょう。



規則正しい生活を！

夏休み中、いつもより遅くまで寝ていた・起きていたということは、ありませんでしたか？規則正しい生活を心がけましょう。

① 早寝・早起き



早寝・早起きは、出来ていますか？生活リズムを身につけるためには、まず早起きから始めて、日中にしっかり体を動かすようにしましょう。そうすることにより、早寝がしやすくなります。

② 朝ご飯



朝ご飯をきちんと食べると、脳や体にエネルギーが補給され、一日の活動をスタートさせるための準備が整います。元気の源、朝ご飯をしっかりとするようにしましょう。

③ 朝うんち



寝る・食べる・出す（排便する）ことは、生きていく上で、最も基本的なことです。朝ご飯の後に、朝うんちの習慣をつけるためにも、時間に余裕を持ちましょう。

「新しい生活様式」を健康に！ 熱中症予防について

※「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染予防の3つの基本である
①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの実施や「3密」を避ける等を取り入れた日常生活のことをいいます。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

▼熱中症を防ぐために…

暑さを避けましょう！



- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ外でも日陰へ

のどが渴いていなくても こまめに水分補給をしましょう！



- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後も水分補給を
- 大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう！



- 窓とドアなど2カ所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定する

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう！



- 毎朝、定時の体温測定と健康チェックを
- 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養を
- 無理のない範囲で適度に運動を