



# ほけんだより 8月号



認定こども園 世田谷ベアーズ  
看護師

新型コロナウイルス感染症も増加の一途を辿っています。どこで遊ばばいいのか！？と感染のリスクを考えながらの夏休みとなります。子どもたちは、暑さの中でも遊びたい。感染のリスクを低減しつつ、熱中症も予防しながら、夏休みの楽しい思い出を作ることが出来たらいいなと切に願います。

## 夏休みの過ごし方



夏休みは生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。屋外で、他者との距離を取ることが出来れば、マスクを外すことは可能です。体調を確認する意味でもマスクを上手く活用しましょう。

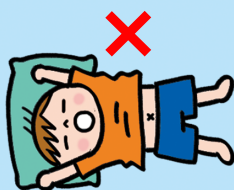


### 日焼け止め活用

日焼けした肌は、軽いやけど状態となっていることがあります。日焼け止めをつけ、パラソルなどを使用して、直射日光に当たらないようにしましょう。日焼けをした時は、その後の対応がカギです。流水や冷たいタオルで冷やして皮膚のクールダウンを図りましょう。

## クーラー使用時も換気をしましょう

クーラーを使用する時期となり、換気がとても重要です。閉めっぱなしの室内は二酸化炭素の量が増え、感染リスクがアップします。時間を決め換気を行いましょ。換気の際は、対角上の窓や扉を開けることで室内の空気の対流が効果的に行われます。また、冷やし過ぎによる寝冷えに注意です！



まだまだ暑い日が続きます。免疫力を低下させないよう、今一度、生活リズムの見直しをお願いいたします。



## 車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。

