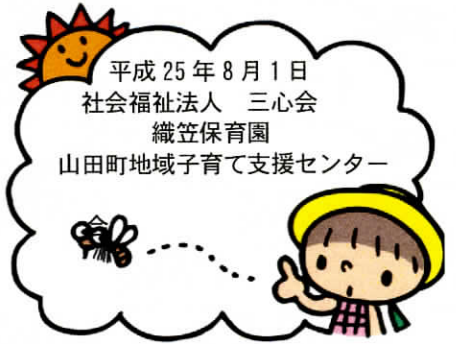




# 8月のほけんだより

平成25年8月1日  
社会福祉法人 三心会  
織笠保育園  
山田町地域子育て支援センター



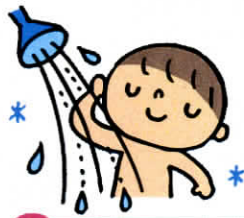
夏真っ盛りの今月。たくさん体を動かした後は、モリモリご飯を食べて、しっかりと睡眠をとりましょう。また、この夏旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思ひます。外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってきてください。



## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



### 2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

### 3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



### 4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをしっかりと使しましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28℃を目安にしましょう。

## 野山に出かけるときは

自然豊かな野外に出かけるときは、虫刺されや植物かぶれが心配です。次のような点に注意しましょう。

### 白っぽい帽子

スズメバチは黒いものや黄色いものを攻撃する習性がある。帽子は白っぽいものをかぶる。

### 長そで&長ズボン

草木の多い場所では、露出の少ない服装に。

### フリルのついた服は避ける

ひらひらした服は、ハチを巻き込むことがある。



### 大声で騒がない

大きな音はハチを刺激しやすい。大声で騒いだり、音楽をかけたりするのは避ける。

### ジュースを飲みながら歩かない

甘いにおいはハチを誘う原因にもなる。香水やヘアスプレーも危険。



### 冷たいものの飲みすぎ、食べ過ぎに注意

暑いからと言って毎日冷たいものばかり口にしてしまうと、腹痛や下痢の原因になります。注意しましょう。



### 8月7日は「鼻の日」 鼻をたいせつに

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識のうちにやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。

