

# ほけんだより 7月号



令和2年7月3日  
野上あゆみ保育園



蒸し暑い日が続きます。夏を元気に過ごしてもらうために、手洗いやうがいしながら、季節の食物を摂り体をしっかり休めたいですね。仕事がお休みの時は子どもも休ませてあげて下さいね。

内科健診予定 (医師の都合により日時変更になりました)

日時 8月 6日(木) 9時30分～

対象 全園児

詳しくは後日お知らせします。



## 手洗いvsコロナウイルス 勝つのは手洗い!

- ① 流水で洗うとウイルスは流れていきます
- ② 石鹸の手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるもので、もっと効果的



手形スタンプを使って手洗いの話をする予定です。ご家庭でも親子で手洗いが習慣になるとよいですね。

## 熱中症に注意!

子どもは体温調節機能が十分に発達していないため、大人よりも熱中症リスクが高いです。大人も子どもも、熱中症に気を付けて夏の暑さを乗り越えましょう。



こまめな水分補給



バランスよく食べる



十分な睡眠



帽子をかぶる



涼しい場所で休憩する



屋内でも熱中症に気を付けて

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。体調が悪い時は無理せず休むことをおすすめします。

子どもは自分でうまく SOS を出せません。大人がよく見てあげてくださいね。