



本格的な暑さとなってきましたね!! 急に暑くなってきたこの時期に熱中症になる人が急増します。喉が渇いていなくても、野外室内ともにこまめに水分補給をしましょう。

保護者の皆様は運動不足になっていませんか? 1日に数分でもいいので少し速足で歩く、足踏みやスクワット、体操などで汗をかく機会を作り、家族みんなで暑さに負けない体作りができればよいですね(o^ー^o)



## 水の事故にご注意ください!

海やプールで遊ぶ機会が多い夏の時期は溺れる事故のニュースが毎年報道されていますね。気を付けていても起きてしまう溺水ではありますが、事前に注意事項を確認し事故防止できるようにしておきましょう。

水の事故を防ぐには・・・

- ① 水遊びをするときは（入浴も）、目を離さないで必ず大人が付き添いましょう。
- ② 海や川では、ライフジャケットを着用しましょう。浮き輪は足が届かないところまで流されてしまうことがあり危険です。浮き輪着用の際も必ず見守りを!
- ③ わずか 2~3cmの深さでも溺れることがあります。プールや浴槽の水は使用後残さずすぐに流しましょう。



## ~お弁当箱・水筒の消毒について~

カビや細菌は、ジメジメして蒸し暑い環境が大好きです。

お弁当箱や水筒の中で繁殖して食中毒や腹痛、アレルギーの原因になります。家に帰ったらすぐに洗い、中をよく乾燥させましょう。

パッキンもキレイに洗い、お弁当箱・水筒とともに定期的に消毒することも、おすすめします。



## 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てい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、暑いからと言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行きましょう。

海へいくときは・・・

日焼け止めをつけ、ビーチ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。砂浜では足の裏のやけど予防、怪我予防のためにサンダルやビーチソックスを履きましょう。また、水の中に入っている間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給を行いましょう。