



ほけんだより ゆこりっこ



厳しい暑さが続いています。こまめな水分補給や十分な休息を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

体調に変化が見られたときは、早めの休養をお願いします。

CoCoDeでの活動もスタートしました。新しい体制となり新たなスタッフも増えました。今後もスタッフ一丸となってお子さまの療育に取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



夏はこまめな水分補給を！

暑い日は汗と一緒に体の水分が失われます。のどが渇く前から、こまめに水分をとることが熱中症予防につながります。



水分補給のコツ



① こまめに少しずつ



のどがかわく前に飲もう！

一度にたくさん飲むより、こまめに少しずつ飲むことが大切です。

② のどがかわく前に



のどがかわいてからでは遅いです。時間を決めて飲みましょう。

③ 気温や活動に合わせて



気温が高い日や、運動・外遊びのときはいつもより多めにとりましょう。

④ 何を飲む？



水や麦茶が基本です。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクもおすすめです。

⑤ 食事からもとろう



ごはんやみそ汁、野菜や果物にも水分が含まれています。

⑥ こんなときは特に注意！

- 起きたとき
- お風呂の前後
- 運動の前後
- 寝る前



ポイント 楽しく・おいしく・無理なく水分補給を習慣にしましょう！

たくさん汗をかいたときは、塩分もいっしょにとると熱中症予防に効果的です！



虫刺されを予防しよう！



夏は虫に刺される機会が増えます。外遊びを楽しむために、予防のポイントと、刺された時の対応を確認しておきましょう。



虫刺されの予防と対応



虫に刺されないように気をつけて、刺されたときは正しくケアしましょう。

虫刺されの予防

虫に刺されないように、しっかり予防しよう！

帽子をかぶる



頭や首まわりも守ろう！

虫よけを使う



肌の出てるところに虫よけを使おう！

長袖・長ズボン



肌を出さずに、虫から守ろう！

草むらに注意



草むらややぶには、できるだけ入らない！

虫に刺されたときの対応

刺されたときは、あわてずに正しくケアしよう！

① まず洗う



石けんと流水でやさしく洗おう！

② 冷やす



冷たいタオルや保冷剤で冷やそう！

③ かかない



かくと悪化するよ。がまんしよう！

④ ひどいときは受診



赤み・はれ・痛みが強いときや、気分が悪くなったときは、病院を受診しよう！

現在流行している感染症状況
(全国・熊本県 7月時点)

- 手足口病
- ヘルパンギーナ
- 感染性胃腸炎
- 流行性角結膜炎
- 新型コロナウイルス感染症

ポイント 虫に刺されないことが一番の予防です！
外で遊ぶときは、しっかり準備をして楽しく過ごしましょう。



ひどい症状のサイン

- 顔や全身がはれる
 - 吐き気・めまいがある
 - 息苦しそう
- すぐに病院へ！

