

元 気



令和2年7月
東北文教大学付属幼稚園

7月以降、県内で新型コロナウイルスの新たな感染者が報告されていますが、ご家庭の皆様からのご理解とご協力のお陰で、保育参観や花火大会等の行事が実施できました事、本当にありがとうございました。幼稚園では、これまでと同様に、手洗い・うがい、換気、手指や園舎内の消毒を始め、感染症対策を続けていきます。

なお、山形県における、新型コロナウイルス感染症注意・警戒レベルは、7月27日現在「1(注意)」となっております。今後も引き続き、「新しい生活様式」に基づいた生活や、不要不急の外出については慎重に検討する等、ご家庭での感染症対策にご協力をお願い致します。

梅雨のじめじめとした気候に加え、今年度は冷房しながらの換気、適宜のマスク着脱等に注意する必要もあり、体調管理がより大切になってきます。お子さんもご家庭の皆様も、例年以上に熱中症や感染症対策等の体調管理に注意をしてお過ごしくください。暑さに負けない体づくりのためにも、食事・睡眠・休養を上手にとって、この時期を乗り切っていきましょう。

熱中症 こんな症状にご注意ください



めまい・立ちくらみ



筋肉のけいれん



だるさ・吐き気



汗を全くかかない
又は、汗がひどい



高体温

熱中症の応急処置



涼しい場所へ移動して
安静にする



首筋・脇の下・
足の付け根を冷やす



水分・塩分を補給する



意識がなければ救急車を
要請する



● 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK

● 入浴前に水分補給をしておく
● 38〜40度のぬるめのお湯にゆつくりつかる(15〜20分)

オススメの入浴方法

● クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

● ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる

どうしてお風呂がいいの？

「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。

暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか？



夏の疲れに食事・睡眠
せいじょうは？