下野園　広報紙

鳥栖市立保育所下野園
住所：鳥栖市下野町２５８７
Tel&Fax　８２－３８２４
e-mail:shimonoen@city.tosu.lg.jp
園　長：横尾　美由紀
担　当：杉　茉莉乃

おひさまニュース　８月

感染予防に努めよう♪

梅雨明けから一転、地面から熱気が立ち上がり、うだるような暑さが続きます。子どもたちは、水や泥に触れながら夏ならではのダイナミックな遊びを楽しんでいます。園ではこまめに水分補給や適度な休憩を促していますが、暑いからといって冷たい食べ物・飲み物の摂りすぎには要注意！胃腸が冷えると、かえって夏バテにつながってしまうこともあります。量を決め適量にとどめましょう。下にコロナ禍における熱中症対策について記載していますので、参考にしてみてはいかがでしょうか。楽しく夏を過ごせるといいですね。

園庭開放“おひさまひろば”は新型コロナウイルス感染拡大防止の為９月までお休みします。その後の計画は、広報紙にてお知らせいたします。

「新しい生活様式」を健康に過ごそう！

□熱中症を防ぐために(屋外では)マスクを外しましょう

屋外で２ｍ以上・十分な距離離れている場合はマスクを外しましょう。
気温・湿度が高い時は特に要注意！

□暑さを避けましょう

涼しい服装、帽子や日傘を。外でも日陰を選びましょう。

□こまめに水分補給をしましょう

のどが渇いていなくても(1 時間にコップ１杯)水分補給を。
１日あたり１,２ℓを目安に飲みましょう。塩分も忘れずに。

□こまめに換気をしましょう

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで換気は行っていません。２か所を開け、換気後はエアコンの温度をこまめに再設定。

□暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

毎朝など、定時の体温測定と健康チェック。適度な運動も大事です。

（厚生労働省 HP より）