



ほけんだより

H30.8月発行 もみの木保育園

厳しい暑さが続いています... ☹️

この暑さで、食欲や体力が落ちてしまいがちですね 😞 そんな時こそ、しっかり食べて!! たっぷり眠って... エネルギーをためましょう ☺️ 具合が悪かったり、体調がイマイチな時は無理せず、ゆったり休めましょうね ☺️

この時期、**1番**気を付けたい...

熱中症

この時期、心配なのが、「熱中症」です。水分補給はもちろん、日々の活動にも注意が必要!! 気温や体調によって過ごし方を考えましょう!! 命に関わることもあります。室内の涼しい所でゆったりと体を休めるときもたっぷりと耳たぶを濡らしましょうね ☺️ として、朝ごはんもしっかり食べて登園しましょう ☺️**

汗が出ない。

運動・活動で体温上昇。

皮膚から逃げる熱が少ない。

