



令和8年8月1日発行
戸塚愛児園



夏真っ盛りの今月。旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思います。
外出先では、安全に気を配り、楽しい夏の思い出をたくさん作ってきてください。
夏の終わりになると疲れが出てきます。元気に活動できるように、健康生活を見直してみましよう。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

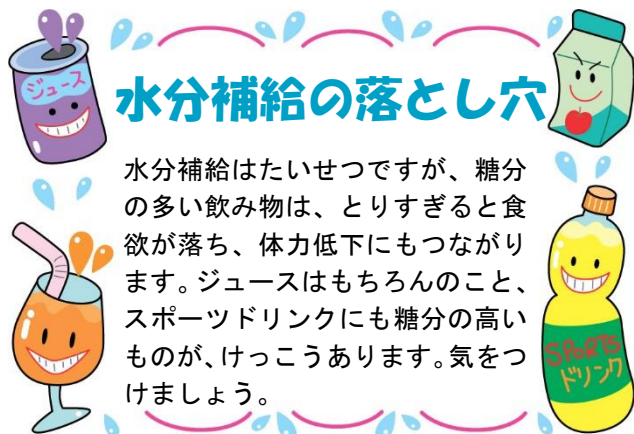
3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。

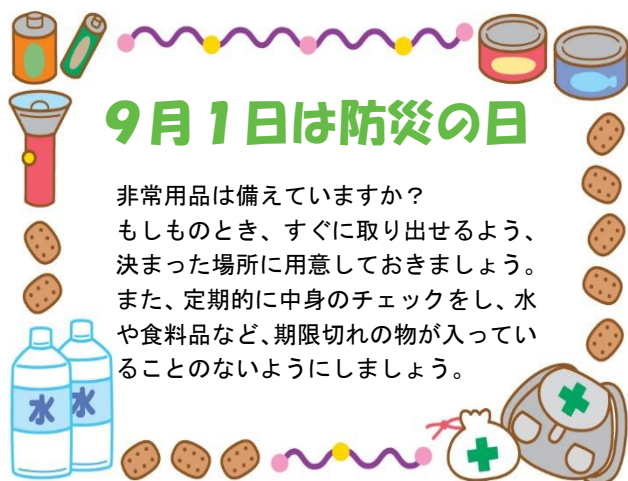


4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 26～28℃を目安に調節しましょう。



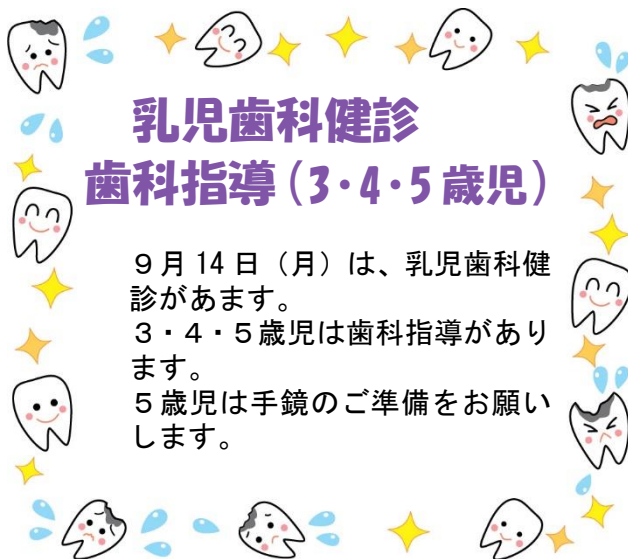
水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気を付けましょう。



9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？

もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。



乳児歯科健診 歯科指導(3・4・5歳児)

9月14日(月)は、乳児歯科健診があります。

3・4・5歳児は歯科指導があります。

5歳児は手鏡のご準備をお願いします。