

＊古平町子育て支援センター＊



令和6年8月22日(木)発行

連日蒸し暑い日が続いていますね。暑い夏を元気に乗り越えるには、しっかり汗をかける体づくりをすることです。夏は暑さや湿度により、体力を消耗し、疲労感をもたらします。熱中症対策を十分にしておき、暑さに負けない体づくりをしましょう！たくさん遊んだ後は、栄養バランスの良い食事と睡眠で疲れを取り、日常生活の中で、体力を回復していきましょう。



暑い夏を元気に乗り切るポイント

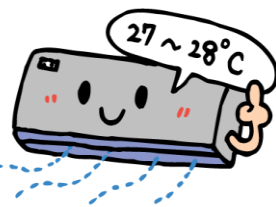
1. 水分補給

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。



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 27~28°Cを目安にしましょう。

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。



・・・行事の広場『七夕の会』・・・

8月6日(火)の『七夕の会』には、3組の親子が参加してくれました。七夕飾りなどで装飾されたホールで、由來說明や作品紹介、歌や盆踊りを踊って、七夕の雰囲気味わいました。制作にも取り組んでもらい、お父さん、お母さんの願いのこもった可愛い短冊ができました。みんなの願いがかないますように(*^-^*)



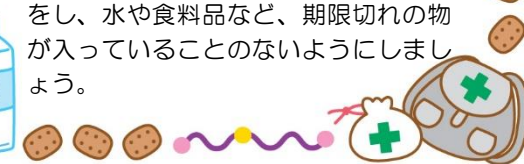
水分補給の落とし穴

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。気をつけましょう。



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、定期的の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。



令和6年9月の予定

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10 みんなの広場	11	12 みんなの広場 給食試食会 保健師訪問日	13
16 敬老の日	17 みんなの広場	18	19 みんなの広場	20
23 振替休日	24	25	26	27
30				

★斜線(\\)日は利用出来ません。★何も書いていない日は全て自由開放日です。※担当が不在の場合もあります

★みんなの広場は、開始時間 10:00 終了時間 11:30 です。★自由解放は 10:00~12:00 です。