



保護者の皆様
早退時の迎え、受診
等ご理解・ご協力頂
き感謝申し
上げます。



北陸地方も梅雨入りしました。湿度が高い日が続き、体調不良を訴える人が多くいました。

梅雨時の6月。雨や曇りの天気の日こそ**“高温多湿”**で注意！！熱中症になる危険性があります。

その一方で、「**梅雨寒**」にも注意です。雨や曇りの日には、思ったより気温が下がることもあります。気温、湿度、天気情報などを参考に衣服調整、体温管理をしっかりとしていきます。

「蒸し暑い」から「暑い」へと夏はもうすぐです。夏の暑さにそなえましょう。

梅雨時の過ごし方



梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてくださいね。

- カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整
- 頭（髪）を濡らさない
- 靴下の替えを持ち歩く
- 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- 温かいものを食べる（スープやお茶など）
- クエン酸を積極的に摂る（梅干し、お酢、レモンなど）

紫外線に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。

食中毒に注意



原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。

タオルが汗でベタベタになると雑菌が増え、不衛生になります。
★タオルの替えがあるといいですね。

雨や汗の季節は
ハンカチより
タオルが
おすすめ！

水分がしっかり
拭き取れます



雨の日だからこそ…

梅雨のこの時季。毎日のように雨が降り、外で遊べないために「つまらないなあ」と思ったり、なんとなく気分がスッキリしない人もいたりすることでしょう。そんなときこそ、室内でこんなことをしてみはどうですか？

- 読書をする
- 音楽を聞く
- 部屋の片付け
- 友だちと会って、おしゃべりをする
- おうちの手伝いをする



熱中症について



熱中症対策について

1. 「水分」をこまめにとろう
2. 「塩分を」ほどほどにとろう
3. 「睡眠環境」を快適に保とう

通気性や吸水性のよい寝具の使用、エアコンや扇風機を適度に利用して眠る環境をつくる

4. 「丈夫な体」をつくろう

バランスの良い食事と十分な睡眠

5. 「気温と湿度」を意識しよう
6. 「衣服の調節」をしよう

体温調節・・・体内温度が上がると汗をかくことで熱を放出し体内温度を一定に保つように調節をしています。

※高温、多湿の日にベスト着用など厚着をすると、熱が放出できずこもってしまい熱中症状を引き起こす場合もあり注意しましょう。



熱中症は防ぐことは可能といわれています！



マスク熱中症に注意

マスク着用効果：飛沫感染防止・保湿・保温効果

◆気温が高い日に注意すること

① 口腔内が潤っているため、喉の渇きに鈍感になる ⇒ 水分補給の回数が減る ⇒ 水分不足になる。 ※意識してこまめな水分補給を心がける。

② 体が熱い + マスクの保温効果でさらに熱くなる ⇒ 体温が上がる。↗

※可能な範囲で休み時間など、マスクを外すことも必要です。

