

# 9月保健だよ!

毎日、過去最高の暑さが続いています。こまめな水分補給と十分な睡眠・栄養補給で、夏バテを乗り切りましょう!! 子ども達は、暑さに負けず、運動会の練習に意欲満々です。規則正しい生活リズムで体調を整えましょう。



運動会の練習の時、お茶を多めに、準備してね!

## 熱中症の予防!(ほし組) どんな方法があるのかな?

### ① 日陰や涼しい場所を探す!!

一扇風機やうちわで風を送って、涼しくして休んだよ☆



### ② 水分・塩分の補給をする!

一熱中対策水、塩分チャージ・昆布+お茶を飲んだよ☆



### ③ 体を冷やして体温を下げる!

一動脈のある首筋、脇の下、足の付け根、濡れタオル・氷ボトルで冷やしたよ☆

## いま気をつけたい病気

### ① コロナウイルス

全国的に増えているコロナウイルスですが、相生市周辺でも増加がみられています。現在流行中のニンバス株は、強いのどの痛みと発熱が特徴です。

### ② インフルエンザ

突然の発熱から始まり、咳・だるさ・のどの痛み・関節痛といった強い全身症状がみられます。インフルエンザ後は中耳炎を起こしやすいため注意が必要です。

### ③ りんご病

りんごのような真っ赤な発疹が両頬に広がるのが特徴ですが、体や手足にもレース状の発疹が現れることがあります。熱は出ないこともあり、出ても微熱であることが多いです。

消毒だけでなく、手洗いうがいでしっかり予防しましょう!

