



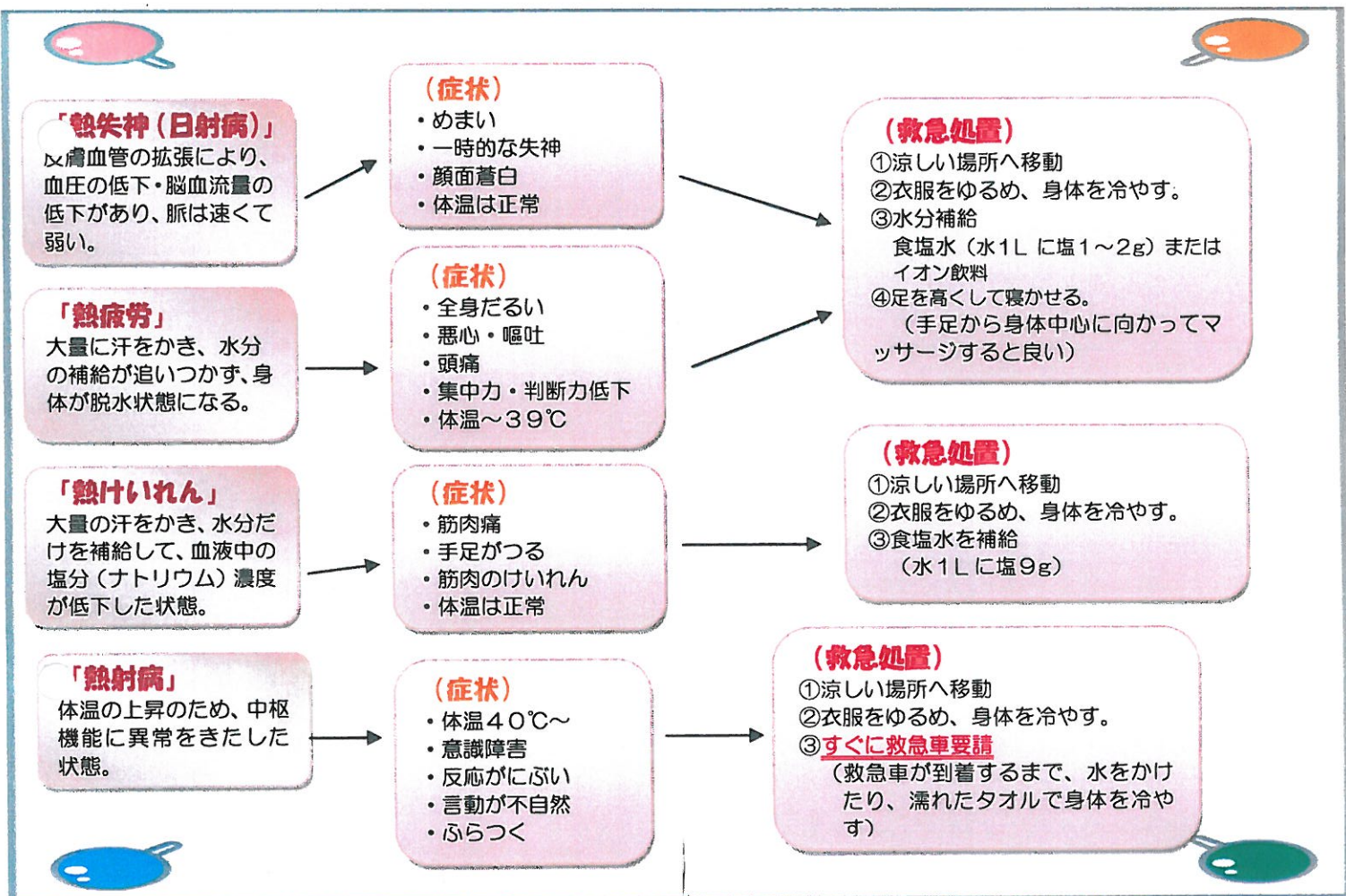
# 7月のほけんだより

平成 27 年 7 月 1 日発行  
いちごえ保育園

7月 は 『**熱中症予防強化月間**』 です。  
毎日、暑い日が続いています。大人も子供も気をつけましょう！

## 熱中症とは・・・

「熱失神（日射病）」「熱けいれん」「熱疲労」「熱射病」を総称した名前です。



## ＜予防策＞

- ① 徐々に体を暑さに順応させること。適度に動かし、汗をかく習慣を身につけましょう。
- ② こまめに水分補給をする。（少量の塩分・糖分を含んだ飲み物）
- ③ 直射日光下では日傘や帽子を使用する。
- ④ 気温（35℃以上）湿度（60%以上）あるときは運動禁止。
- ⑤ 室内環境目安一温度26～28℃、湿度50～60%
- ⑥ 睡眠を充分にとる。
- ⑦ 規則正しく、栄養バランスのよい食生活。