

発行：奥出雲町病児保育施設 ほっとすてい  
開所時間 7:30～18:00  
0854-54-001



## 【残暑お見舞い申し上げます】

8月に入りました。残暑お見舞い申し上げます。ここ数年は猛暑続きですが、今年の夏は格別な暑さのように感じます。近年は線状降水帯による洪水がどこで発生するか分からない状況です。防災対策をしっかりと、避難経路や避難場所の再確認もしておきましょう。

さて、小学生には楽しい夏休みですが、生活リズムがいつもと変わるため生活が崩れがちになります。普段通りの時間に起きることや規則正しい食事、十分な睡眠時間の確保など、健康的な生活を送るように心がけましょう。幼稚園の子どもさんも、お休みの日でも出来る限りいつも通りの生活が送れるように配慮してあげてください。

また、この暑さでどうしても冷たいものを摂取しがちですが、摂りすぎると内臓が冷えて機能がうまく働かなくなり消化不良や食欲不振にも繋がります。体調管理に配慮して、この夏を元気に乗り切りましょう。



## 【コロナ罹患者が微増しています】

島根県下でも再度コロナウイルスが微増傾向にあります。基本的な対応策であるマスク着用と手洗いを励行していきましょう。

ただ、酷暑でのマスク着用は熱中症のリスクもあります。外で遊んでいる時にマスク着用をしていると、体内温度が上がり熱中症になりやすくなります。時間ごとや活動ごとにこまめな水分補給に心掛けていますが、個々の様子を見ながら、細やかな配慮をしてあげてくださいね。

タイミングを逃さないうがいや手洗いと並行して、正しいマスクの着用で、大切な人たちの健康を守るために、引き続き効果的な感染対策に努めていきましょう。