



新型コロナウイルス感染症拡大に伴う緊急事態宣言が再延長となり、日々緊張と不安の中での保育生活が続いております。新たな生活様式を取り入れ、熱中症対策を十分行いながら体調を崩すことなく楽しい夏の思い出が作れるよう安全管理、健康管理に気をつけて楽しい夏を過ごしましょう！

熱中症予防 × コロナ感染防止で
「新しい生活様式」を健康に!

【新しい生活様式】とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密着、密集、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注】マスク着用により、熱中症のリスクが高まります
 マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!

屋外で **人と2m以上** (十分な距離) **離れている時**

十分な距離

2m以上

2m以上

マスクをしてると熱中症のリスクが高まります

激しい運動は避けましょう
 のどが潤いていなくても **こまめに水分補給をしましょう**

気温・湿度が高い時は **特に注意しましょう**

暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子
 ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
 ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり **1.2L(12杯)**を目安に

1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後にも コップ1杯 大量に汗をかいた時は **増分も忘れずに**

1日あたり **1.2L(12杯)**を目安に
 ペットボトル 500ml、2.5本
 コップ約6杯

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう
 (エアコンを止める必要はありません)

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

窓とドアなど2か所を開ける
 扇風機や換気扇を併用する

換気後は、エアコンの温度を **こまめに再設定**

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

暑さに備え、速くなり始める時期から、無理のない範囲で **適度に運動** (「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で **毎日30分程度**)

水分補給は忘れずに

毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
 ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死亡者の数は **高夏日(30℃)から増加**
 ・35℃を超える日は特に注意!
 運動は中断し、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

熱中症による死亡者の **約8割が高齢者**
 約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

高齢者の熱中症は **半数以上が自宅で発生**
 高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

新型コロナウイルス感染症に関する情報: https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
 熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.eryu.go.jp/>

8月7日は 鼻の日

鼻はにおいをかくだけでなく、いろいろな動きをします。

呼吸をする
 鼻の中に入った空気は温められ、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます。

においをかく
 においをかいで、危険から身を守ります。

声の音色を出す
 鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。

鼻水・鼻詰まりの症状が続いているお子さんは早期受診・早期治療をお願いします。

- ★新型コロナウイルス感染症がまだまだ終息の気配もなく不安な日々をお過ごしかと思われま。当園では、引き続き感染対策を行い、子ども達が元気に楽しく過ごせるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」、「よく食べ・よく遊び・よく眠る」を目標に、保護者の皆様と協力しながら、子ども達の体調管理を行っていきたいと思います。
- ★万が一、園児や同居のご家族がコロナウイルスに感染、または、濃厚接触者になった場合、至急、こども園へ連絡ください。
- ★こども園は子ども達が集団で長時間生活を共にする場です。職員も PCR 検査やワクチン接種を行いながら感染予防に務めておりますが100%感染症を防止することは極めて困難な状況です。可能な限り感染予防を心がけ安心安全な保育が提供できるようご協力をお願いします。