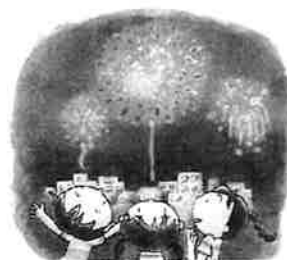


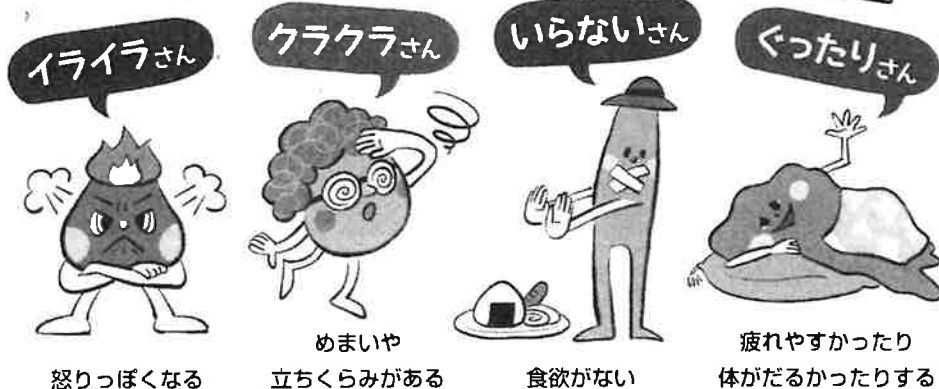


社会福祉法人ほほえみ福祉会ほほえみ保育園 令和7年8月1日

8月7日は立秋です。昔はきっとこの時期も涼しかったのですが、今の日本では秋はまだまだ先。温暖化の影響で少しずつ平均気温は上がってきていて、命の危機も感じるような暑さになる日もありますね。暑さに負けないためには普段からの体づくりも大切です。お盆もありますが、生活リズムをしっかりキープしていきましょう。



夏バテさんたちに注意!



みなさんのところには
夏バテさんは
来ていませんか?

きちんと3食食べて
栄養をとる

軽い運動
をする

よく眠って
疲れをとる

あせも対策



こまめに汗をふきとる



通気性・吸水性のよい服を着る



汗をかいたらシャワーを浴びる

子どもは静かに溺れる



暑

い季節、お子さんと水遊びをする方も多いのではないのでしょうか。ビニールプールや子ども用の浅いプールは「溺れることはないだろう」と思われがちですが、実際には水深10cm程度でも溺水事故は起こります。

溺れる時に暴れるのは物語の中だけ

映画などで、溺れる時に手足をバタバタさせて暴れるシーンを観たことがあるかもしれません。しかし実際には、子どもは顔が水についた時に口や鼻から水を吸い込んでしまい、パニックに陥ることがあります。そうなると呼吸に精いっぱい声を出すこともできず、静かに溺れてしまいます。

溺水は乳幼児の不慮の事故で2番目に多いです。

水遊びをする時は、目を離さないように注意していただければと思います。



花火は楽しく安全に!

ルールは最初に伝える

「人に向けない」「振り回さない」「花火を持ったまま歩かない」などの注意点を、最初にしっかり伝えます。

花火が禁止されている場所ではないか確認しましょう。

柄の端を握り、
体から離して
持つ。

そで口やすそが
ひらひらした衣
類は避ける。

小さな子どもが火
に近づかないよう
注意。

火花が足元に落ち
ることがあるので、
靴をはかせて。

