

## 「熱中症」

暑くなり、熱中症に注意が必要です。

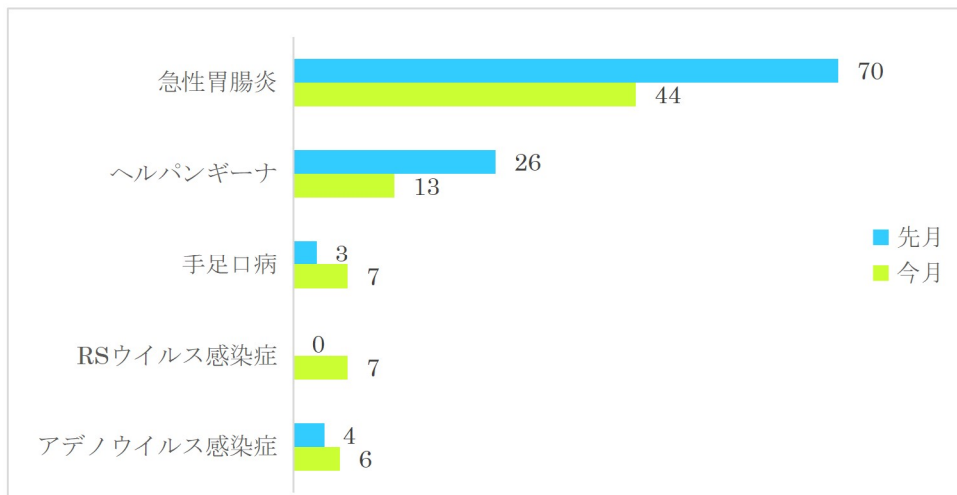
新型コロナの影響でマスクが手放せなくなっていますが、マスクをすることで熱がこもり熱中症のリスクが高まります。

小さい子(2歳未満)や、運動するとき・登下校に人と十分に距離がとれる場合マスクは必要ないと思います。マスクの使用方法もご検討ください。

また、外出の際は帽子をかぶり、水筒など持ち歩きこまめな水分補給を心がけて下さい。(スポーツ飲料など)

自宅で過ごす場合は、室温26℃～28℃を目安とし、クーラーの設定温度を調節し、できればつけっぱなしの方が良いと思われます。(定期的に換気も忘れずに!)夜間にタイマーが切れて熱中症になる方も多くいます。涼しくして過ごし熱中症の予防をしてください。

## 感染症発症動向調査(R2/7/21～R2/8/20)



夏風邪のヘルパンギーナや、RSウイルスが増えつつあります。手洗いやうがいの励行で引き続き、感染を予防しましょう。

## 今月のおすすめ絵本

「14ひきのおつきみ」 さく：いわむら かずお

お月見台をみんなで作って、お月見の準備ばたんです。お団子、どんぐり、木のみをお供えし、14ひきのおつきみがはじまります。かわいらしい絵とホッとするようなお月様の絵に、なんだか穏やかな気持ちになるような気がします。お子様とお楽しみください。



## 今月のスケジュール

・ 9/21(月)は敬老の日、9/22(火)は秋分の日のため、連休となります。

