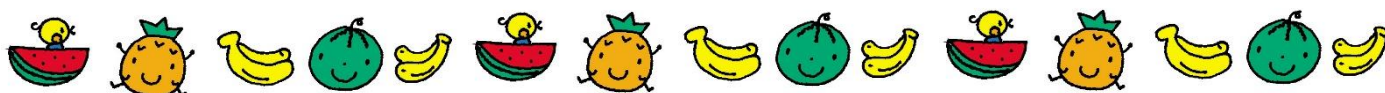


すこやか便り 7月号

令和2年7月1日 文責：青砥 眞由美

暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。

小、中、高校生は、今月末で1学期が終わり「夏休み」の予定ですが、4月から5月の中旬まで休校が続いていたため、夏休み期間が短くなる可能性があるようです。しっかりと計画を立て、楽しい夏休みを過ごしてほしいと思います。



《 鹿追小学校在籍児を持つ保護者の方へ 》

療育は保護者の送迎を原則としていますが、鹿追小学校在籍児童は距離が近いことから、徒歩での来所が多くなっています。下校時の怪我や事故に関する保険の関係により鹿追小学校へ療育予定をお知らせしていますので、ご理解をよろしくお願い致します。上記の件につきまして質問等ありましたら支援センターまでご連絡下さい。



熱中症に気をつけましょう

新型コロナウイルスの感染防止に、マスクの着用が引き続き求められています。これから夏を迎えるにあたり、例年よりいっそう熱中症が心配されているため、熱中症対策をご紹介します。

■対策（一例）

- ・暑さを避ける。 : エアコンを利用する時に、窓開放や換気扇で喚起をしながら温度調整をする。涼しい服装にする。
- ・適宜マスクをはずす。 : 屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合はマスクをはずす。
- ・こまめに水分補給 : 喉が渇く前に水分補給をする。（1日あたり 1、2ℓが目安です。）

■こんな時は注意

めまいや立ちくらみ、頭痛、吐き気、口内の渇き、痺れ、脱力感などを感じた場合はすぐに涼しい場所へ移動し、水分を補給しながら安静にしましょう。特に体のだるさは見過ごしがちになるので気をつけましょう。