



例年とは違い涼しい7月が過ぎ、暑さがきびしくなる8月。夏祭りに花火大会、プール、家族旅行等のイベントがいっぱいの8月かと思います。楽しい夏だからこそ、体調を崩さないように上手にのりきりましょう。外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってきて、お土産話を聞けるのを楽しみにしています。

## 暑い夏を上手にのりきろう！！

### 水分補給

大量に汗をかくと脱水になり熱中症になりやすくなります。こまめに水分補給をしましょう



### 皮膚のケア

汗をふいたり、シャワーを浴びて皮膚を清潔にたもつことも大切で



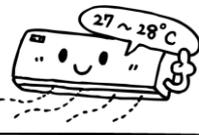
### 紫外線対策

外出するときは帽子をかぶり、日焼け止めをぬると効果的で



### 室温管理

高温・多湿などの条件がそろると、室内にいても熱中症になることもあります。エアコンを上手に使いましょう。冷やしすぎには注



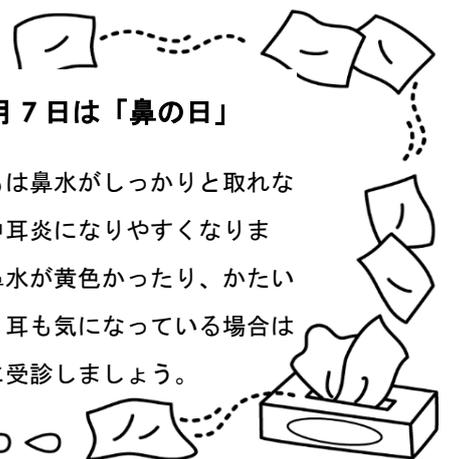
### 水分補給の落とし穴

糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースやスポーツドリンクには糖分が高いものもあります。気を付けましょう！



### 8月7日は「鼻の日」

こどもは鼻水がしっかりと取れないと中耳炎になりやすくなります。鼻水が黄色かったり、かたい場合、耳も気になっている場合は早めに受診しましょう。



🍵 まちがいさがしコーナー 🍵

3つのまちがいを、みつけて○をつけてね



まちがいがわかったら、かんどしさんにこのかみをわたしてね。

すてきなプレゼントがあるよ。

ひとりでできないおともだちは、かぞくのひとといっしょにやってみてね♪

21日まで \_\_\_\_\_ くみ なまえ \_\_\_\_\_

キリトリ

【 異常気象を 上手にのりきろう！！ 】

私たちは今の時代の異常気象に驚き慌てふためいておりますが冷静に落ち着いて

振り返っていただきたいと思っています。

人類の歴史を振り返ってみると有史以前から

さまざまな環境の変化に耐えて生き残ってきたのだそうです。

恐竜やマンモスなどの巨大生物も全滅してしまい

今はわずかに鯨とか象とか限られた生物しか残っていません。

しかしホモ・サピエンス（賢いヒト）だけが

それも他の人族に比較して一番弱々しい

未成熟なホモ・サピエンスだけが生き残ったのだそうです。

そして今この時代まで世界各国の気候・風土・文化・歴史・宗教の中で

生き残ってきたのです。

私たちは環境に適応する生命力を持っているのです。

だから今この異常気象に泣きを入れないで、

慣れていきながら上手にのりきれるはずなのです。

次の世代に生きる人たちのためにもこの異常気象を上手にのりきっていきましょう！！

社会福祉法人 童心会

理事長 中山 勲