



## 8月 給食だより

担当：三島（苗・もんもん） / 佐藤（もんもん）

毎日暑いですが、まだまだマスクが手放せない状況が続きますね。今年の夏は多くの方がマスクを着けて過ごすため、今まで経験したことのない夏になるといわれています。皆さんは、熱中症対策は万全でしょうか？少しでも快適に過ごせるよう、工夫していきましょう。

### \*「新しい生活様式」の中での熱中症予防\*

- ・暑さを避ける・・・気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなる



おそれがあります。少なくとも2m以上確保できる場合には、マスクをはずすことで熱中症予防になります。

- ・こまめな水分補給・・・マスクをつけているときは、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇く前に水分補給を心掛けるようにしましょう。
- ・日頃の健康管理・・・体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。

※詳しくは厚生労働省HPから、「令和2年度の熱中症予防行動について」をご覧ください。

URS : <https://www.mhlw.go.jp/content/000633494.pdf>



### \*暑さ指数で暑さを避ける\*

「暑さ指数」とは、熱中症を予防することを目的として気温・湿度・輻射熱の3つを取り入れた温度の指標です。暑さ指数が28度を超えると熱中症患者が著しく増加します。3日間分の予測がされていますので、出かける前にこれをチェックすることで、危険な暑さを避けることができます。環境省ウェブサイトで提供されているので、ぜひ活用してみてください。

URS : [https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt\\_data.php](https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php)

### ♪赤組 ジャがいもクッキング♪

赤組さんが園庭で育てていたジャがいもが沢山収穫できたので、お芋クッキングを行いました。子どもたちにはお芋を洗うお手伝いをしてもらい、赤組リクエストのポテトチップスの完成です！

出来立てのポテトチップスは「おいしい～」と大好評でした♡

また別の日には包丁でお芋のカットにも挑戦！

職員と一緒にみんな真剣な顔をしながら上手に切ることができました。

