



ほけんだより

2025年 7月 りすのき保育園 No.5

いよいよ夏本番、今年の夏もとても暑くなりそうですね。暑い夏を元気に過ごせるよう、体も準備をしておきましょう。園とご家庭とで、体力づくりができればと思います。

今月の予定

0歳児健診 22日(火) 14:00~ 大池先生に診ていただきます。
 身体測定 16日(水) 全クラス ◆健康カードは月末までに結果をお渡しします
 からだの話 29日(火) 幼児クラス 性教育(土屋麻由美先生) ◆大人向けは26日(土)



熱中症に気を付けて過ごしましょう

園での水分補給のタイミング・・・幼児は子どもが飲みたい時に飲めるように、水筒をかごに入れて自由に飲んでいきます。乳児は大人がさそって、1日5~6回はお茶を飲んでいきます。ご家庭でも、朝起きてすぐに水分をとることを習慣づけるとよいと思います。「のどが渇いた」と感じる水分不足のサインは、脱水が始まる前兆なのです。気づかないでいると、熱中症になる可能性もあります。できれば、このサインが出る前に水分をとる方が体にはいいとされています。

❖熱中症は命にかかわることもあるので、早めに対応をするようにしましょう❖

熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

いつげんすず
 一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまふので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

ねつちゅうしやう
 熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

ねむ
 眠っている間も呼吸から汗の揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

たいさく きほん
 対策の基本はこまめな水分補給。
 朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



こんな人は

熱中症の危険あり！

- ☐ 睡眠不足
- ☐ 熱がある
- ☐ のどが痛い
- ☐ カゼをひいている
- ☐ 下痢をしている
- ☐ 朝ごはんを食べていない



思い当たることはありませんか？



に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。
 手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水泡など

咽頭結膜熱(プール熱)

38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
 家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

水いぼ Q&A

水いぼって何？

A. 伝染性軟腫ウイルスが原因でできる粟粒大のいぼで、おなかやひじ、わきの下などにできて広がります。

登園やプールは？

A. 登園の制限はありません。プールもOKですが、傷がじゅくじゅくしているときはガーゼで覆い、プールも控えたほうがよいでしょう。

うつるの？

A. いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

どうやって治すの？

A. そのままでも半年から1年半ほどで治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かゆくてかきこわしてしまふような場合は医師に相談のうえ、治療を。

目の充血、かゆみは要注意！ 結膜炎

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性

目が開かないほどの目やに

細菌性

黄色っぽい目やにと充血

アレルギー性

とても強いかゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。

あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意！

免疫力が下がると、夏風邪はもちろん、他の感染症にもかかりやすくなります。また、暑くなると、冷たい物を食べたり、冷たい風に当たったりして、体調を崩しやすくなりますので、体の中から温まり体調を整えましょう。毎日の生活習慣をほんの少し見直すことで、元気に夏を乗り越えられます。

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

熱帯夜や冷房による体の冷えで睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

保護者の皆様、これから益々暑くなりますので、気を付けて送迎をお願いいたします。暑い中お迎えに来ていただいた時に、ホッとできるように玄関のエアコンの温度を低めにしています。