

ほけんだより 7月

社会福祉法人春献美会いずみ保育園 令和8年7月号

夏の青空が広がる季節がやってきました。夏は日が落ちるのが遅く外で活動できる時間が長くなりますね。日中は、子どもたちの安全を第一に活動を行っています。屋外活動では暑さ指数(WBGT)を確認しながら、活動を短縮する等の対応をしています。熱中症対策として、睡眠と食事での生活リズムを整えていただくよう、ご協力をお願いします。朝食で栄養と水分をしっかり摂ることも、熱中症予防にはとても重要です！

7月7日は七夕です。短冊に書く願い事は、もともと織物が上手だった織姫にあやかって上達したいことを書く習慣だったといわれています。みんなもうまくなりたいこと、ぜひ短冊に書いてみてください！



もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと ➡ のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと ➡ ふらつき、けいれん
- 20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渇いたらすでに脱水状態！

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



7月の保健目標

- ・夏を元気に過ごす
- ・暑さに負けない体を作る

7月の保健行事

7日(火) 乳児健診



とびひと診断されたら

とびひ(伝染性膿痂疹): 汗をかいてあせもができたり、虫刺されが増える時期に多くみられます。人に感染させることもありますので、症状が見られたら早めに受診をお願いします。

症状: 虫刺されや傷をきっかけに水疱ができ、破れてじゅくじゅくした状態が広がります。

予防: 肌をかきむしらないように爪を短くしておきましょう。鼻の中にとびひの原因になる細菌がいるので、鼻をいじらないように伝えましょう。手洗いをしっかり行うことも大切です。

保育園での対応:

1. じゅくじゅくした患部はガーゼ等で覆ってください。
患部が広範囲な場合や、覆えない場合には医師に登園してよいか確認をしてください。
2. 保育園でのシャワーは行いません。
3. ガーゼが剥がれてしまった時のために、予備のガーゼやテープを持参してください。

