

ほけんだより 8月

社会福祉法人春献美会いずみ保育園 令和8年8月号

8月7日は立秋、8月23日は暦の上では暑さが和らぎ始める「処暑」。とはいえ、まだ厳しい暑さが続き、台風が増える時期でもあります。暑い日が続きますが、お子さんたちはよく眠れているでしょうか？8月は、長いお休みに帰省や旅行に出かけるお子さんも多いと思います。楽しいお休みの間も、朝食をしっかり食べ睡眠を十分とる等、生活リズムを崩さないように過ごせると良いですね。



暑い夏こそ下着を着て 汗を味方に



汗は、体の熱を外へ逃がして熱中症を防いでくれる、天然のクーラーみたいなもの。ただ、汗を吸わず水分がこもってしまう服装だと、汗はうまく働くことができません。

そこでおすすめなのが、下着。「夏に着たら暑い」と思いがちですが、じつはその逆。汗を吸ってすぐ乾く素材や、さらっとして肌にくっつかない素材の下着は、体を冷やす汗の働きを助けてくれます。

特にこんな子には
おすすめですよ

- ◎ 汗をかきやすい子
- ◎ 肌が敏感な子 など



7月から都内での手足口病の流行に伴い、保育園でも罹患者が増えました。右の感染症のウイルスは、アルコールに強い耐性があるので、予防は「流水と石けんによる手洗い」です。手足口病やヘルパンギーナウイルスは症状が消えた後も2～4週間便から排出されますので、しっかり手洗いを行いましょう。プール熱は、登園の際医師記入による「意見書」が必要です。

8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

8月の保健行事

4日（火） 乳児健診



夏に流行る!! 3つの感染症

手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2～3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

咽頭結膜炎（プール熱）

発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

治療は

まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。



予防は

「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりって体力アップ。

プール熱はタオルの共用に気を付けて

