



# 8月のほけんだより

令和8年8月1日発行  
くろかわのぞみ保育園  
NO.173

気温が高い日が続いていますね。暑いと体力が落ちて、食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう！



## 水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

### Q & A

- いつ飲ませればいいのか？  
起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。
- どのくらいの量がよい？  
一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。  
1日の必要な水分量は目安として15kgの子どもで1.5ℓ。18kgの子どもで1.8ℓです。
- 何を飲ませればよい？  
病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は、経口補水液が役立ちます。



## 体調不良時のおねがい

7月は手足口病を中心に体調を崩す子が多かったです。

園内で感染症が発生したら、1階廊下にある感染症ボードやハグノートを利用して保護者の方へお知らせをさせていただきますが、「クラスで流行しているからきっとこの熱はこの病気」「この前と同じ症状だから余ってるくらいでいい」とご家庭で判断されずに、発熱や発疹、嘔吐や下痢など症状が出た時には受診をしていただくようお願いいたします。

また、発熱直後の受診ではなく24時間ほど経過してから受診していただくことで正しい診断をしていただける確率があがります。

## 水いぼ

ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種で、プツツとした水ぼうが体全体に散っていることもあれば、部分的に固まって発症することもあります。乾燥肌やアトピー性皮膚炎の人が、かかりやすい傾向にあるようです。時間はかかりますが、自然治癒します。爪を短く切って清潔にしておき、患部をかくていぼをつぶしたりしないようにしましょう。水遊びやプールはTシャツやズボンで覆えば可能です。

## 身体測定

8月19日(水)

おおきくなっ  
たかな♪

全園児同日におこないます。欠席されたお子さんは後日個別に測定をおこないます。園内の状況により日にちが変更になる場合もございます。

## 7月の感染症

突発性発疹……2名  
溶連菌感染症……1名  
手足口病……24名  
ヘルパンギーナ……8名

感染症の診断がつきましたら、早めに連絡おねがいします。

## 園医健診

8月の園医健診  
はありません。