



8月のけんこうだより



令和7年8月1日
なかのしまのぞみ保育園



猛暑が続いていますが、子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には注意が必要です。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調や怪我に気をつけながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

7月の感染症をお知らせします。咽頭結膜熱1名、流行性角結膜炎1名、手足口病1名でした。幼児クラスでは発熱で欠席したり、早退するお子様が多かったです。感染症は報告されませんでしたが引き続き体調管理には十分注意して下さい。



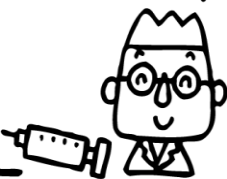
保健からのお知らせ

今年も暑い日々が続いており熱中症に注意が必要です。園では活動前に気温や湿度、風・日陰の有無、暑さ指数を測定し園外での活動が可能かどうか判断して活動を行っています。

8月の園医健診予定

(たいち・あゆみ組) が対象です。

8月20日(水)14時15分から



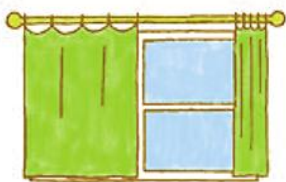
夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなることがあります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。

猛暑対策

エアコンを上手に使うって
涼しく過ごしましょう



まず衣類で調整する

家でエアコンをつけていても暑いと感じたら、エアコンの温度を下げる前に、大人が薄着になりましょう。



室内の温度差を 少なくする

天井と床では、室温が1～2度変わると言われています。大人にはちょうどよく感じても、小さな子どもには寒すぎることも。扇風機などで室内の空気を循環させましょう。

冷風がじかに 当たらないようにする

冷たい風に当たり続けると、体が冷えてしまいます。特に睡眠中は、子どもにエアコンや扇風機の風が当たらないよう気をつけて。



暑い夏を元気に乗り切りましょう

子どもは、大人よりも体温が上がりやすく、汗をたくさんかきます。毎日着る服をちょっと工夫して、夏を快適に過ごせるようにしてあげましょう。

シャツ

えりぐりやそで口がゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。汗をよく吸う綿や、速乾性のある素材のものがおすすめです。暑くて肌着をいやがるときは、やわらかいシャツを着せてあげましょう。

ズボン

普段は涼しい半ズボンで、レジャーなどで虫刺されを防ぐためには長ズボン、といった具合に、場面に合わせて選んであげましょう。

帽子

頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こります。外出するときは、帽子をかぶらせましょう。うなじまでカバーできるのが理想的です。

靴

大人はサンダルのほうが涼しくてよいと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨もやわらかい状態。思いきり遊ぶためには、足に合った運動靴をはくことが大切です。



車の中の暑さにも気をつけて

① 日差しを防ぐ工夫を

エアコンをかけていても、直射日光が当たると暑いもの。子どもが座るチャイルドシートそばに日よけを設置するなど、日差し対策をしておくとう安心です。



② 決して子どもだけ車中に残さない

炎天下の車内は、あっという間に室温が上がります。エアコンをつけていても、エンジンがオーバーヒートして停止したり、子どもがスイッチをいたずらしたりする危険があります。短時間でも、絶対に子どもだけを車内に残してはいけません。

7月幼児対象の健康教育

テーマは「熱中症予防」についてでした。今回も3者連携（栄養士、保育士）で行いました。

寸劇に今回も子どもたちは大喜びの反応でした。佐々木先生からは夏野菜にも水分が含まれていることや、という時に水分を摂ったら良いかのクイズ。体の水分量をタンクに入った水の重さで体験するというのもしました。