



ほけんだより 8月号



令和8年度
のとじま幼保園

暑い日が続いています。年々暑さが増し、全国的に猛暑日や酷暑日と言った災害級の暑さになっています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、暑いと体力が落ちて、食欲が落ちたり、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。熱中症を予防する体づくりの為に、ご飯を3食しっかり食べ、十分な睡眠をとりましょう。

夏かぜ

高熱に注意!

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発しんが出

これらの特徴があったり、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る

- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

とびひの±増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりから9月ごろに多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうがができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。



主な症状

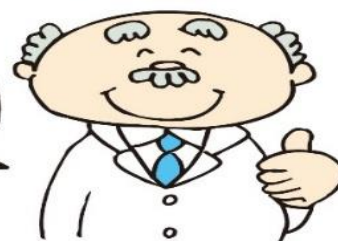
- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

家庭での手当て

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う
- お風呂では湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る



患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう



日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。



予防のポイント♪

炎天下であそばない

日ざしが強いは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもりまます。長時間の移動は避けましょう。

外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人に残さないで。クーラーをつけていても危険です。

つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。



飛んでけ! 夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑
黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないもの
がお勧め