8月のほけんだより

2025.8.1
あおぞら保育園

食欲も体力も落ち気味の夏。屋内外の温度の差や、冷たいものの飲み過ぎで免疫力が低下しやすくなります。こんな時は夏風邪にかかりやすいのです。夏風邪にかかったら『安静に』『しっかりと睡眠を取る』『栄養のある食事をとる』など体力を消耗しないことが回復の近道です。もちろん夏風邪にかからないように手洗いうがいや十分な睡眠をとって予防することも大切です。健康に夏を乗り切りましょうね。

7月の感染症

溶連菌感染症・・・・3名
感染性胃腸炎・・・・1名
肺炎・・・・・・・・・1名

毎日暑い日が続いていて、体力が消耗しやすい時期です。
あおぞらカーニバル以降、発熱で欠席するお子さんが増えました。夏風邪は、症状が長引くのが特徴です。一旦症状が落ち着いたとしても何度もぶり返し、受診をしていない場合は回復が遅れることがあります（溶連菌の場合は抗生剤内服が必要です）。小児の症状は急変しやすいので早めに受診をし、しっかり療養しましょう。
注）厚生労働省「保育所における感染症ガイドライン」によると、24時間以内に38℃以上の熱が出た場合や又は解熱剤を使用している場合は登園を控えることが望ましいとされています。熱が下がっても体調が完全に回復するまでは無理しないようにしましょう。

8月の保健行事

4日～8日　身体測定週
26日（火）0歳児健診

夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ　正しい水分補給はどっち？

❶ 飲み方は？
Ⓐ 1回にたくさん飲む
Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む

❷ 飲むなら？
Ⓐ 炭酸飲料やジュース
Ⓑ 水や麦茶

❸ いつ飲む？
Ⓐ のどが渇いたら飲む
Ⓑ のどが渇く前から飲んでおく

答え：全部Ⓑが正しい。子どもは自分の身の危険を気づきにくいので、大人が気をつけてあげましょう。

8月7日は鼻の日

【鼻のはたらき】
・呼吸をします
・鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります
・においをかいで危険から身を守ります
・鼻がスッキリ通っていると声がきれいに響きます

熱中症とは？

環境・からだ・行動

これら3つの要因により

高体温・脱水

汗や皮膚温度で体温が調節できず、体温上昇

熱中症

【熱中症を予防して元気な夏を！】

子どもは大人と比べて体温調節機能が未熟で、身長が低いため地面からの照り返しの影響も受けやすく、熱中症のリスクが非常に高くなります。保育園でも細心の注意を払いますが、ご家庭でも以下の3つのポイントを意識して、予防にご協力をお願いいたします。

① 環境 外出時は、帽子をかぶり、白など明るい色で風通しの良い服を選びましょう。日中の特に暑い時間帯（10時～14時頃）の長時間の外遊びはできるだけ避けましょう。
② からだ 朝起きた時のお子様の顔色や食欲など、健康状態の確認をお願いします。欠食や寝不足、体調不良は熱中症の引き金になります。
③ 行動 遊びに夢中になると、水分補給や休憩を忘れがちです。大人が意識して声をかけ、30分に一度は涼しい場所で休み、こまめに水分を摂らせてください。

顔が赤い、汗をかかない、ぐったりしている等の症状が見られた場合は、すぐに涼しい場所へ移動し、体を冷やしてください。大切な子どもたちを熱中症から守るため、ご家庭と保育園で連携していきましょう。

トイレ指導

★ことり★

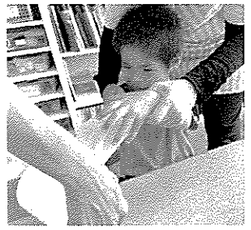
紙の長さは、だいたい自分の腕の長さです。足りないときは、もう一回使っても良いことを伝えました。

胸にペーパーを当てて、5回くるくると丁寧に折りたたみます。

一人一人体験し、細かいところまで練習しました。

男の子の排尿時はペーパーは使用しない。お尻を拭く練習もしました。

★はな★

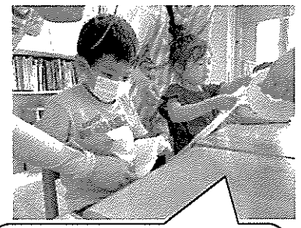


みんな真剣な表情です。上手にできました。

★つき★

【和式トイレ】
小学校は和式トイレがあります。休み時間の洋式トイレは長蛇の列だそうです。そのため、和式トイレも一人で使えるようになりましょう。

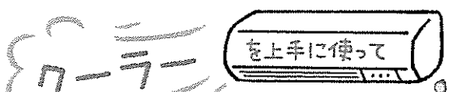
便がペーパーにつかなくなるまで拭きましょう。



① 押さえて⇒切る
② 5回巻き
この動作がなかなか難しいのです！

男の子は、立ち便器での排尿の仕方と排便後の拭き取り方法を練習しました。女の子は、排尿・排便後の拭き取り練習をしました。後ろから（肛門付近から）拭いていたので正しい方法を伝えました。
ご家庭でも、正しく拭き取りができているか確認をお願いします。
紙を便器に詰まらせたり、スリッパをバラバラにしてしまったり、トイレ内で遊ぶこともあるので、トイレのマナーも一緒に考えました。パンツの準備ありがとうございました。

クーラーを上手に使って快適な夏を！



人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行き来していると、体温調節がうまくできなくなり、体がだるくなります。

ポイント
・室温を26～28℃に保つ
・クーラーの風に直接当たらないように
・寝るときは、タイマーを使って寝入りばな（30分～2時間くらい）だけ涼しく

夏に悪化する皮膚トラブル

【対策方法】
①皮膚の清潔さを保つ
やわらかいガーゼやタオルで皮膚を軽く押さえるようにし、汗をこまめに拭き取りましょう。ごしごし擦るのは厳禁です。また、汗をかいたあとは入浴やシャワーで洗い流すこともおすすめします。お子さんが小さいときは、自分で汗の処理をすることができないため、親御さんがお子さんの汗の状態などをよく見て対応してあげてください。

②保湿
入浴後などは肌が乾燥しやすくなっています。肌を清潔にしたあとは、ワセリンや、子どもにも使える乳液といった保湿剤を使って肌をケアしてあげましょう。

③日焼け後
濡れたタオルやアイスノンで火照った箇所や患部を冷やしてあげることも、かゆみの防止に良い効果があります。
皮膚疾患の中には、他の人や自分の体の別の部位に移してしまうものもあります。感染性の皮膚疾患にかかった人は、タオルや衣類などを家族や他の人と共有しないようにしましょう。