

ほけんだより 8月号

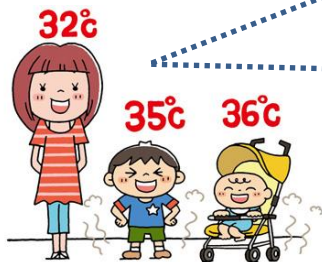
2025年8月4日

野上あゆみ保育園

毎日、暑い日が続いています。

夏は暑さのために食欲が無くなったり、冷房のせいで体調を崩したりしやすい季節です。早寝、早起きなどの規則正しい生活習慣で過ごして、暑い夏を元気にのりきりたいですね。

こどもは熱中症になりやすい！



熱中症のチェック

- 子どもの唇の渇き
- おっしっこの回数が少ない
- 顔の色が赤く、汗の量が多い

などの様子がある時は水分補給をして涼しい所で過ごし熱中症を予防しましょう。

- 地面の熱に気をつけよう！ こどもは背が低く、地表からの熱を大人よりも受けやすくなります
- 帽子や日陰を利用し、熱や日ざしから守ろう！
- 水分を多めにとろう！
- 汗をたくさんかいたら塩分もとろう！

こどもは体温の調節機能が十分に発達していないことや、自分の体調の変化をうまく言葉にできないため、注意が必要です。

夏に多い感染症に注意

手足口病→手足、口周り、口の中に水疱を伴う発疹、発熱は 38℃までが多いが、高熱が出る人もいます。登園届が必要です

ヘルパンギーナ→高熱、喉の痛み、口の中に口内炎のような発疹が出ます。登園届が必要です

咽頭結膜熱（プール熱）→発熱、喉の痛み、結膜炎が主な症状です。医師による、出席停止解除証明書が必要です。

毎年、保育園の感染症で一番多い病気は…手足口病です。

今年は、膿疱疹（とびひ）も大変多くなっています。傷がある時、虫刺されが有るときは、皮膚を清潔にしましょう。じくじくした傷がある場合は早めに受診して、傷に合った薬を用意してくださいね。



救急対応の訓練をしました。

保育園で、救急対応をすることはほぼありませんが、中には他園で AED や心臓マッサージを使い意識を回復させたという経験者もいました。

心肺蘇生訓練をする機会があればぜひ参加してくださいね。