

ほけんだより 7月号



2025年7月1日
野上あゆみ保育園

暑い夏が始まりそうです。今年の夏は今まで以上に熱中症に注意して過ごしたいと考えています。



熱中症に注意！

子どもは体温調節機能が十分に発達していないため、大人よりも熱中症リスクが高いです。大人も子どもも、熱中症に気を付けて夏の暑さを乗り越えましょう。

登園前に自宅で熱を測ってコドモンに入力してくださいね。
37.5℃以上の場合には何かの感染症にかかっている為、発熱をしたと判断しますので、自宅で過ごすようにお願いします。



こまめな水分補給



バランスよく食べる



十分な睡眠

ひまわり組で「あが医師」による虫歯予防のお話がありました。

虫歯予防には、虫歯にならない食べ物・飲み物を選ぶことが大切です。虫歯になりやすいものは、甘い乳酸飲料やジュース、虫歯になりにくいのは、お茶や水、牛乳です。砂糖の少ない食品が虫歯予防になります。



帽子をかぶる



涼しい場所で休憩する



屋内でも熱中症に気を付けて

のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。
体調が悪い時は無理せず休むことをおすすめします。

子どもは自分でうまく SOS を出せません。日頃の様子をよく見ておいて違いに気付けるようにしましょう。

4. 5歳の水筒の中身はミネラル補給のため、麦茶がおすすめです。

登園前には水分をしっかり摂ってくださいね。



口の周りの筋肉をほぐし、唾液をたくさん出す『あーいー』運動。
食事前に親子でやってみましょう。
ほうれい線予防にもなるそうですよ。