



8月 ほけんだより



令和8年8月1日
インターナショナル
不動前えほん保育園
看護師

長い梅雨がようやく明けると、一転して厳しい暑さとなりました。体が暑さに慣れていないことから、熱中症に注意しなければなりません。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、引き続き水分補給には十分気を配りましょう。

今月の予定

身体測定	乳児	8月 3日 (月)
	幼児	8月 4日 (火)
0歳児健診		8月12日 (水)

★ご家族でお出かけする際は突然の病気や怪我に備えて、保険証やお薬手帳を持って行きましょう。

★また、お盆期間中の病院のお休みと帰省先・旅行先の病院の場所やお休みを予め確認しておくとう安心ですよ。



寝冷えに 気を付けましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



夏の過ごし方

① 熱中症の対策を！

子どもは大人に比べて体温を調整する機能が未発達で上手に汗をかけません。また、全身に占める水分の割合が大人より大きいため、外気温の影響を受けやすくなり熱中症になりやすいのです。

《どうすればいいの？》

- ・こまめな水分補給や日陰で休息をとる。
- ・小さいこどものおしっこの量や回数に気を配る。
- ・気温や湿度にあわせて衣服を調節する。
- ・車内や屋内では適切なクーラー使用をこころがける。



② 夏バテの対策を！

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

《どうすればいいの？》

- ・普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで汗をかく習慣をつけましょう。
 - ・水分補給は麦茶がおすすめです。
 - ・室内で過ごす時、冷房は28度前後に設定しましょう。
 - ・夏野菜は体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。
- 味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

