



8月ほけんだより

令和7年安中ひかりこども園



本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いていますね。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分気を配りましょう。まだまだ続く暑い夏を乗り切るために、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。また、家族で出かける機会も多くなると思いますが体調や怪我に気をつけ、楽しい夏の思い出をつくってくださいね。



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

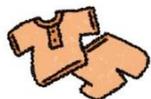
● 早寝早起きで生活リズムを整える

● 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



7月感染症報告

- アデノウイルス感染症
- ヘルパンギーナ
- 伝染性紅斑（りんご病）



水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、摂りすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクやイオン水にも糖分の高いものがありますので気をつけていきましょう。



虫刺され

油断大敵!

蚊に刺されると、かゆくてつらいだけでなく、かきこわして傷口が化膿したり、「とびひ」になったりすることも。蚊に刺されたら、早めのケアが大切です。



石けんで洗いましょう

刺されたところを石けんで洗って、かゆみのもとを洗い流します。水で冷えてかゆみも軽くなります。

かゆみを和らげましょう

かゆがるときは、ぬらしたタオルや保冷剤で冷やしたり、かゆみ止めを塗ったりしてケアします。

かゆみやはれがひどいときは皮膚科へ

刺されたところが強くはれたり、皮膚がじゅくじゅくしたりするときは、皮膚科を受診しましょう。



保育中の猛暑対策について

毎日危険な熱さが続いていますね。こども園では、この暑さの中での外遊び・プール遊びについては、以下の対策をとり保育を行っています。

◎暑さ指数(WBGT)・環境管理温湿度計の実況値に基づき判断しています。

- 暑さ指数 31℃以上 ⇒ プール・外遊びともに中止
- 暑さ指数 30℃以下 ⇒ こまめに水分補給しながら、プール・水遊びを行う

*暑さ指数とは・・・

気温、湿度、日射・輻射熱(ふくしゃねつ)を考慮して、熱中症の危険度を判断するための指標です。

こども園では黒球式熱中症指数計熱中アラーム・環境管理温湿度計を使用しています。プール、乳児、幼児園庭で使用しています。

残暑の厳しい季節も使用しながら子どもたちへの暑さ対策をしていきます。

また、雷注意報が出ている時は安全のためプール・外遊びについても考慮して保育を進めていきたいと思っています。