



令和8年度

8月 ほけんだより



八尾市立西郡そよかぜこども園

暑い日が続きますが、子どもたちはプール遊び、水遊びを楽しんでいます。夏は小さい子どもにとっては、汗をかくだけでも体力を消耗します。そのうえ暑さのために食欲が落ちたり、寝苦しかったりして体調をくずしやすくなります。バランスのとれた食事、十分な休養を心がけ元気に過ごしましょう。

保健行事



5日(水) 発育測定(0・1・2歳児)

6日(木) 発育測定(3・4・5歳児)

7月の感染症(7/15まで)

ヘルパンギーナ・・・1名

溶連菌・・・2名

アデノウイルス・・・1名

突発性発疹・・・1名



子どもの水の事故を防ぎましょう



7月25日は、世界溺水防止デーです。夏になり、プールや海、川など水に触れる機会が増すにつれ、子どもの溺水事故が増える傾向にあります。

●子どもは「静かに」おぼれます

●わずかな水深でも、子どもの鼻と口が覆われればおぼれます
ビニールプールやお風呂の残り湯でも事故は起こります。

◎水遊び中は手が届く距離で見守りましょう

◎子どもから目を離さないようにしましょう

「ほんの一瞬スマホを見た」「少しの間目を離した」その10秒～20秒の間に事故は起こります。

子どもの安全を守り、楽しい夏を過ごしましょう。



鼻のはたらき

- ・呼吸をする
- ・においをかぐ
- ・鼻から入った空気から細菌やほこりを取り除き、暖めたり湿らせたりして肺に送り込みます。



鼻を大切に!

- ・鼻は耳管でつながっているため、鼻を強くかみすぎるにより耳を傷めます。鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましょ。
- ・子どもは鼻の中に異物(小石 種 アイロンビーズ等)を入れてしまうことがあります。指で取ろうとするとかえって奥に入ってしまう危険です。無理に取ろうとせず耳鼻科に行きましょう。

お家の方へ・・・次のようなことにご留意して頂き 暑い夏を元氣にお過ごしください

- 生活リズムを崩さないようにしましょう。
⇒早寝、早起き、3食きちんと食べるなど
- 甘いアイス、ジュースの摂りすぎに気をつけましょう。
⇒夏の間に体重が増加するお子さんがいます。
- ご家庭に応じた約束ごとを子どもと一緒に決めましょう。
⇒お手伝い スマホやゲーム、タブレットなどの使用時間など
- 毎日短時間でも、親と子どもが触れ合い、ホっとする時間がもてるようにしましょう。
⇒一緒に体を動かして遊んだり、絵本を見るなど
- 健康診断や歯科検診で治療が必要なお子さんは受診してください。
⇒受診する時は結果のお知らせ用紙をもって受診し、結果を医師に記入してもらってください。

