



ほ け ん だ よ り

令和8年8月 南山本せせらぎこども園

今年も猛暑日が続きそうですね。強い日差しの中で心配になるのが熱中症です。子どもは体温調節機能が未熟で代謝も活発なため多くの水分が必要です。園ではこまめな水分補給ができるように配慮しています。ご家庭でも朝食をしっかりと食べ、水分補給をしてから登園するようにしてください。



7月の感染症状況

アデノウィルス感染症
ヒトメタニューモウィルス感染症
手足口病



手足口病が八尾市でも増えてきています。食事がとれないときは無理せず、お家でゆっくり過ごしましょう。



お盆、土日、夜間など、病院に行った方がいいか悩んだ時は・・・

- ・救急安心センターおおさか（24時間365日体制）
#7119 または 06-6582-7119
- ・大阪府小児救急電話相談（夜間のみ）※19時～翌8時
#8000 または 06-6765-3650
- ・大阪府救急医療情報センター（24時間365日体制）
06-6693-1199



すくすく入力について

感染症や嘔吐下痢と診断されて欠席する場合



- ①[お休み]
- ②理由を選んでください[病気]を選択
- ③理由を選んで下さい[その他]を選択
- ④病名、どんな症状か、診断名や診断日など詳しく入力してください。

※[感染症][下痢嘔吐]を選択してもそれ以上詳しく入力することができませんので、ご注意下さい。



夏バテ



夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲み物や食べ物が多くなり、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。



お家でできる夏バテ予防法！



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勧めです。

エアコンの設定温度は28℃前後に設定し、扇風機や送風機などを一緒に使うと空気が循環して過ごしやすくなります。また、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。お味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはピッタリです。