



8月ほけんだより

令和8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。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。



7月感染症報告

- ・溶連菌感染症
- ・手足口病
- ・咽頭結膜熱（プール熱）
- ・ヒトメタニューモウイルス
- ・ヘルパンギーナ

お休みの間に感染症にかかった場合は、登園時に保健室または担任にお知らせください。

とびひが増えています

とびひは感染力が強いです。
傷口がじゅくじゅくしている時は、
ガーゼ等で覆うようにしてください。



肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように爪を短く切る
- かゆみがあるときは、冷やしたりかゆみ止めを塗る
- 早めに病院を受診する

7月の保健指導

3・4・5歳の保健指導で、
ジュースに入っている

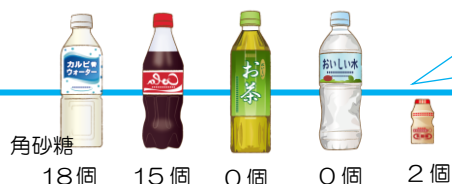
砂糖の量について話をしました。

指導の時に使用した自動販売機を保健室前の扉に貼っています。

こども達が「ジュースには砂糖がいっぱい入ってんねんでー」

と保護者に説明している姿が多くみられました。

暑くなり水分補給は大切ですが、ジュースの飲みすぎには注意しましょ



どれぐらい
砂糖
入っている？

1日の砂糖の量は角砂糖6個
(角砂糖 1個6g)

休みの日の過ごし方

夏休みやお休みの生活リズムが乱れがちになります。
お休みの日も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり
食べて元気に一日をスタートさせましょう。

早くねる

十分な睡眠で疲れを取りましょう

早く起きる

朝の光を浴びて、体内時計を整えましょう



朝ごはんを食べる

1日の元気のもと！
しっかり食べましょう



レジャーの計画、無理なく立てましょう

1 おやつも計画的に

移動中に、おやつを食べさせ
すぎないよう気をつけて。きげ
んはよくなりますが、甘いもの
のとりすぎになりがちです。



2 生活ペースは 子ども優先で

子どもは大人より体力がないの
はもちろん、「食いだめ・寝だめ」
がききません。食事や睡眠の時間
が普段と大きくかわらないように
しましょう。



3 しっかり休ませて

楽しくはしゃいでいても、少し
ずつ疲れはたまっていきます。疲
れが残ると体調をくずしやすいの
で、しっかり休み時間をつくりま
しょう。

