



ほけんだより 8月号



令和7年8月4日発行

大島なかよし保育園

看護師

本格的な夏です。汗をかきやすく体力を消耗しやすい時期です。食欲も落ちやすいので、沢山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。

8月の保健行事

身体測定

7月の感染症

0名

夏バテ

夏の疲れの大きな原因は、暑さによる疲労感の為、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食欲低下で食事のバランスが偏ってしまうことです。また、多くの汗をかくことで体が水分不足になり、睡眠不足などの条件が重なることで体調を崩しやすくなります。



夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の設定温度が低すぎる
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテ STOP!

お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、適度に汗をかく習慣を付けましょう。こまめな水分補給が必要であり、多く汗をかいた時は経口補水液を取り入れましょう。室内で過ごす時、冷房は28℃程度で冷やしすぎないようにしましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりと取りましょう。味噌汁は、様々な具材を入れられることで、たんぱく質をはじめ豊富な栄養素をいっぺんに摂取できるほか、食事を通じて適度な塩分と水を摂れるので、夏バテの原因である脱水の予防にも適しています。



プールで感染しやすい病気

咽頭結膜熱（プール熱）

プールを介した感染率が高いことから「プール熱」と呼ばれています。高熱、喉の腫れ（首のリンパ節炎）、結膜炎などを伴い、かぜに似た症状が出ます。

流行性角結膜炎（流行り目）

接触感染が主で、充血、目やに、ごろごろした異物感の他、発熱を伴うことがあります。プールの水で濡れたタオルや水着などが感染媒体になります。

※大島地区でも流行しています。



こどもに伝えたい じぶんのこと

人との距離には『体の距離』と『心の距離』があります。どちらも自分で決めていい距離です。人との距離が守られない時は、その場を離れたら、「嫌だ。」と言えるように伝えましょう。安心して大人に話せる環境作りも大切です。※子どもや保護者を対象とした『子供・保護者専用被害相談ホットライン』という相談窓口もあります。

プライベートゾーン

男女の人権を大切にしながら、プライベートゾーン（口と水着で隠すところ）は自分だけのものであり、自分だけの大切なところであることをお話しました。おきがえは『かくれかべ』というパーテーションを用いて行っています。

