

ほけんだより 7月号

令和8年7月1日 発行

大島なかよし保育園

看護師



暑い季節がやってきます。梅雨ははじめじめして湿度が高く疲れやすくなります。梅雨が明けると気温が高く暑い日が続きます。これからの時期は、熱中症に注意が必要です。水分補給をしっかりとしながら、体調管理をしていきましょう。プール活動もはじまります。楽しく安全にプール遊びができるようにしていきましょう。

7月の保健行事

中旬以降：身体測定

6月の感染症

0名

楽しいプールあそびのために

楽しく安全にあそべるよう、ご協力をお願いします。

- ① 毎日お風呂に入り汗をながし、髪の毛も洗う。
- ② 爪は短く切る。(やすりがけもお願いします)
- ③ 耳そうじをする。(耳鼻科でも行ってくれます)
- ④ 朝ごはんをしっかり食べる。
- ⑤ しっかりと睡眠をとる。(早寝・早起き)



子どもの推奨睡眠時間

3～5歳：10～13時間

1～2歳：11～14時間

こんな時はプールに入れません。

- ・熱がある または、前日に熱があった
- ・咳や鼻水が出ている
- ・下痢をしている、便回数が多い
- ・目や二や充血がある
- ・とびひや化膿している傷がある
- ・風邪薬を内服中、体に薬のテープを貼っている



歯について



6/10に保健指導を行いました。歯の磨き方や歯の生える順番、口の中の動きなどを一緒に考えました。

近年は予防歯科が推奨されており、フッ素入り歯磨き粉を使用するご家庭が増えています。フッ素入り歯磨き粉は、歯に長く残すことで虫歯予防効果が高まる為、歯磨き後のうがいは少量の水(約 10～15ml)で軽くすすぐ程度で行うようにしましょう。

乳幼児期は保護者の方の仕上げ磨きがとても大切です。ご協力よろしくお願いいたします。



熱中症

熱中症は、湿度が高い環境で、体の水分や塩分のバランスが崩れ、汗が出なくなることで、体温調整ができなくなるために起こります。



熱中症を予防しましょう

こまめな水分補給がとても大切です。沢山汗をかいた時はお茶やお水だけではなく、塩分や糖分も一緒にとりましょう。

環境省熱中症環境予防サイトにて熱中症警戒アラートが発表されています。暑さ指数(WBGT)を確認して無理のない計画を立ててから外出しましょう。

なぜ子どもは熱中症になりやすい?

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすいです。衣服の着脱も水分補給も、1人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいです。

車や家の中でも熱中症になります。特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを1人にするのは絶対に避けましょう。

☆帽子をかぶることは大切です☆

- ① 頭を直射日光から守ることができます。
- ② 暑さの感じ方も和らぎます。
- ③ 頭部からの水の蒸発を防ぐことができます。

