



ほけんだより 8月号



令和8年8月3日発行

大島なかよし保育園

看護師

本格的な夏です。猛暑日や酷暑日が続くので、こまめに水分補給をして脱水にならないようにしましょう。
栄養のあるものを食べて休息をとり、夏を楽しみながら乗り切りましょう。

8月の保健行事

身体測定

7月の感染症

アタマジラミ 1名

手足口病 2名

熱中症

熱中症とは、暑い環境の中で体に発生する色々な障害のことです。人間は暑い時に体から汗を出すことで体内の熱を外に放出して体温が上昇しすぎるのを防いでいます。近年は35℃以上の猛暑日の日が多くなり、外でも自宅でも熱中症のリスクが高まり、暑さ対策がとても大切になっています。



体から水分がなくなると…

- ・体がだるくなる
- ・頭が痛くなる
- ひどくなると…
- ・嘔吐する
- ・動けなくなる



1回に摂取できる水分量は限られており、不足してから一気に補うことは難しいです。少しずつ摂取して体の半分以上を占める水分の維持につとめましょう。汗の多く出た日は、経口補水液も活用しましょう。

熱中症の予防法

- ・高温の日は、必要以上の外出を避けましょう。

外で過ごすとき

- ・子どもの体調を優先で考え、短時間で無理のない計画で外出する。
- ・帽子をかぶる。
- ・こまめに水分、塩分を補給する。

室内で過ごす時

- ・冷房 26～28℃程度、湿度 40%にする（体感温度は24℃程度になります）
- ・室内でも体力が消耗しやすい夏は、こまめに水分補給をしましょう。
- ・体調がすぐれない時は休息をとる。



夏に感染しやすい病気

●**咽頭結膜熱（アデノウイルス感染症）**
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。

●手足口病

高熱と共に、手のひら、足の裏、口の中、おしりにできる赤い発疹や米粒大の水疱です。喉に水泡ができるため、飲み込む時に痛みがあります。

。※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。また、男の子だから、女の子だからというのではなく自分の好きなことや気持ちを大切にしてほしいと思います。

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、本人の意思に反して触ったり触られたりしてはいけない場所であることをお話ししました。

