



ほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年8月1日 白山保育園

暑い日が続くと、食欲がなくなったり睡眠不足になりがちで体調を崩しやすくなります。早寝早起きをして活動と休息のバランスをとり、よい生活リズムを保つように心がけましょう。

8月保健行事
健診:8月1日(金) 0歳児

7月保育園で発症した感染症
带状疱疹

熱中症に注意！！

予防しましょう

救急医療情報センター：044-739-1919

なるべく日影の
涼しい場所
を選びま
しょう



休息と水分
補給をこまめ
にしましょう



洋服は汗を吸いやすいも
の、服の中が
むれにくいもの
にしましょう



帽子を必ず
かぶり、つば
の広いものを
選びましょう



家庭での手当

- ・涼しい場所に寝かせ、衣服をゆるめる
- ・少量の水分を回数多くのませる
- ・湿らせたタオルで身体を拭き、扇風機を使ったり、うちわであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根に冷たいタオルを当てて、身体を冷やす
(外出先では、冷たいジュースをはさんで手当するのも効果的)



check!! こんな時は、すぐに医療機関へ

- ・唇が乾いている
- ・おしっこが少ない
- ・顔色が悪く、呼びかけに返答がない
- ・体温が40℃を超えている
- ・けいれんを起こしている

8月7日は“はなの日”です

鼻血が出た時の対応について

血を見るとびっくりしますが、子どもの鼻の粘膜は敏感なため、ちょっとしたことで鼻血が出ます。正しく対応すれば数分で止まるので、落ち着いて対応しましょう。

① 鼻をぎゅっとつまむ

小鼻(左右の鼻の穴の横あたり)を強めに圧迫します。

② 静かに過ごす

鼻血が止まるまで、静かに過ごします。子どもが鼻に触れると止まりにくくなるので、抱っこしたり絵本を読んでもあげるとよいでしょう。

鼻血が出た時にやってはいけないこと

○あおむけに寝かせる

○上を向かせる

のどにまわった鼻血を飲み込んでしまいます。

○うなじをたたく

鼻血を止める効果はありません。



蚊に刺されるとすごく腫れるのはなぜ？

蚊は血液を吸うときに、自分の口から唾液の成分を体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、腫れやかゆみを起こします。ただ、蚊に刺されたことのない小さな子どもは、体の中でアレルギーが起こるのに時間がかかり、反応も強くなります。そのため、少し時間が経ってからすごく腫れてしまうことがあります。

◎ひどい時は病院受診しましょう

炎症を抑える薬が必要な場合や水ぶくれからばい菌が入る危険もあります。腫れがひどい時は、早めに小児科や皮膚科を受診をしましょう。

◎とびひに注意

虫さされをかくいて皮膚に傷ができ、そこからばい菌が入り皮膚トラブルを起こすことがあります。かき壊しを防ぐために、爪を短く切って、角はやすりなどで削ってあげましょう。

