



こども未来局
保育・子育て推進部

8月ほけんだより

令和8年8月1日 東小田保育園



園医健診

2歳児クラス

7月の感染症

溶連菌感染症とヘルパンギーナ、手足口病と流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）の児がいました

～夏の水分補給について～

こまめに水や麦茶を飲みましょう！

子どもは新陳代謝が活発なため、大人よりも汗や尿で失われる水分が多く、脱水になりやすいです。暑い日は気づかないうちに汗をかいているため『のどが渴いた』と感じた時にはすでに水分不足の状態になっていることもあります。のどが渴く前に、こまめに水や麦茶を飲む習慣をつけましょう。

また甘いジュースや砂糖の入った飲み物を飲みすぎると、かえってのどの渴きや食欲低下の原因になることがあります。



たくさん汗をかいた時は、こまめな水分補給を行い、普段どおり食事をしっかり摂ることも大切です。

～夏の疲れをためない生活リズム～

暑い日が続くと知らず知らずのうちに疲れがたまりやすくなります。また夜更かしや朝寝坊などで生活リズムが乱れると、食欲低下や体調不良につながる可能性があります。

朝は決まった時間に起きて朝の光を浴び、朝ごはんをしっかり食べることで体内時計が整いやすくなります。十分な睡眠をとり、規則正しい生活を意識して元気に夏を過ごしましょう。



～8月7日は鼻の日～

鼻は、呼吸やにおいを感じるだけでなく、ほこりやウイルスなどから体を守る働きもしています。しかし、鼻水や鼻づまりをそのままにしておくと、

中耳炎や副鼻腔炎などの原因になることがあります。

また鼻づまりによる口呼吸は、いびきや睡眠の質の低下につながります。気になる症状が続く場合は、耳鼻科の受診をおすすめします。



手足口病警報が出ています

全国的に手足口病が流行しています。感染予防のため、ご家庭でもこまめな手洗いを心掛け、タオルやハンカチは家族それぞれが分けて使用するようにしましょう。発熱や口の中の痛み、発疹など気になる症状がある場合は、早めに受診してください。

参考：みんなで見守り「こどもの熱中症」を防ぎましょう！

（こども家庭庁）

イラスト出典：メイト