



8月ほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年8月1日 東小田保育園

暑い日が続くと食欲がなくなったり、睡眠不足になったりと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てるように心がけましょう。



園医健診

2歳児クラス

7月の感染症

感染性胃腸炎、手足口病、溶連菌感染症の児がいました。

熱中症に注意!!



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とりましょう



服装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、うちわであおいだりする
- ・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）

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

check!!



救急医療情報センター：044-739-1919

鼻にはこんな役割があります

- ・呼吸をする
- ・においをかぐ
- ・空気中のウイルスや細菌、ほこりなどが体の中に入るのを防ぐ

鼻を大切に

鼻の奥は耳（中耳）とつながっています。両方の鼻を同時にかむと耳を傷めたり、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ中耳炎の原因になったりします。鼻は『片方ずつ、優しくかむ』ように伝えましょう



イラスト出典：メイト