



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 中原保育園

暑い日が続くと食欲が落ち、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、よりよい生活リズムを保つように心がけましょう。

熱中症に注意！！

じょうずに予防しましょう



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）

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

【中原保育園で流行している感染症】

胃腸炎（下痢・嘔吐）

乳児・幼児ともに嘔吐や下痢のお子さんが増えています。

「保育所における感染症対策ガイドライン」では下痢の時、**24時間以内に複数回の水様便がある、食事や水分を摂るとその刺激で下痢をする、下痢と同時に体温がいつもよりも高い**などの症状が見られる場合には**登園を控えることが望ましい**とされています。

集団保育ではお子さんの個々に合わせた対応には限界があります。体調不良を長引かせないためには**早めに病院受診し対応**すること、**症状に合わせた食事や十分な休息**がとても大切です。

※お仕事の都合などで自宅での療育が難しいご家庭は「病児保育」を利用することもできます。

体調不良時の対応や登園の目安に困った際には

いつでもお声かけください。

「はなかみじょうずにできたね♪」

と題して、幼児クラスに看護師が時々出没しています。

3歳児クラスで「チャレンジタイム」と伝えと子どもたちが鼻水のかみ出しを見せにたくさんそばに来てくれました！チャレンジしてくれた子にはシールをプレゼント♪今後は4歳児5歳児にも出没していこうと思います♪

鼻水をかみだして『すっきりする経験』をしていけると良いなと思っています。**ぜひご家庭でもお子さんと一緒に「はなかみ」してみてください！**

イラスト出典：メイト