



# 8月 ほけんだより

こども未来局  
保育・子育て推進部

令和8年8月1日  
中丸子保育園

本格的な夏がやってきました！子どもたちは水遊びや夏ならではの活動を楽しんでいます。暑さや疲れから体調を崩しやすい時期でもありますので、こまめな水分補給と十分な休息を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

## 夏の水分補給

**こまめに水やお茶を飲みましょう！**

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、脱水を起こしやすいと言われています。

暑い日には、気づかないうちに沢山の汗をかいています。そのため「のどが渴いた！」と感じた時には、すでに体の水分が不足している事もあります。**のどが渴く前にこまめに水やお茶を飲む習慣をつけましょう。**

引用：こども家庭庁

みんなで見守り

「こどもの熱中症」を防ぎましょう！



## 8月7日は『鼻の日』

鼻には、においを感じるだけでなく、呼吸をしたり、ウイルスや細菌を鼻水とともに体の外へ出したりする大切な働きがあります。鼻が悪いと、中耳炎や咽頭炎などの病気にかかりやすくなります。また鼻づまりが続くと口呼吸になり、いびきや睡眠の質の低下につながる事もあります。

★鼻水、鼻づまりが続く時は、そのままにせず、早めに耳鼻科を受診しましょう。



## 【7月の感染症発生報告】



手足口病 1名  
感染性胃腸炎 2名

発熱、便の緩い子どもが見られました。近隣では手足口病が流行しています。

『おなかのかぜ』とは・・・  
ウイルスなどによって起こる『**感染性胃腸炎**』のことです。  
おなかの調子が悪い時は無理をせず、ゆっくり体を休ませてあげましょう。また、受診の際には、登園の目安（どのような状態になれば登園できるか）について確認しておくで安心ですね。



## ● 体調不良時の連絡について ●

お子さんが体調不良で欠席される際には、コドモンの欠席連絡にて病状を選択した後、**備考欄にお子さんの現在の様子（今朝の体温や症状など）を入力ください。**

また、受診の結果、**特に感染症と診断された場合は速やかにコドモンへの入力をお願いします。**

園では、子どもたちが安心して過ごせるように感染症の早期把握と予防に努めています。感染症の拡大を最小限に防ぐためにも、ご理解、ご協力をお願いいたします。

## ● 予防接種について ●

予防接種歴の入力にご協力いただき、ありがとうございました。年2回アンケートを実施します。2回目以降は前回入力した内容が反映されていますので新たに接種したものだけを追加で入力してください。