



こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年8月
河原町保育園

本格的な夏がやってきました！楽しいイベントが盛りだくさんの8月、しっかりと暑さ対策、水分摂取をして元気に夏を乗り切りましょう。

<夏の水分補給について>

こまめにお茶や麦茶を飲みましょう

こどもは新陳代謝が活発なため、汗や尿として出ていく水分が多く、脱水を起こしやすい体です。
水分を多く含む食事や、定期的な水分補給を心掛けましょう。
暑い日には、じわじわと汗をかいていきますので、運動をしていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

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！



7月1日
三者（保育士・栄養士・看護師）連携集会をしました。

熱中症にならないために…

- ・こまめに水分をとる
- ・帽子をかぶって外遊び
- ・木陰で休みながら遊ぶ
- ・栄養・睡眠をとる

水分をとるには、何が良いか・・・
ジュースや炭酸飲料、麦茶や水の中には砂糖がどのくらい入っているか目で見せてもらい、驚いた声が飛び交っていました！

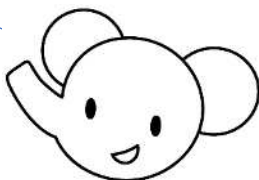


8月7日は鼻の日です

鼻はにおいをかぐだけではなく、呼吸をしたり、ウィルスや細菌を鼻水とともに体の外に追い出すなど、いろいろな働きをしています。鼻が悪いと、中耳炎、咽頭炎などの病気にかかりやすくなります。また鼻づまりによる口呼吸がいびきにつながり、睡眠時無呼吸症候群の引き金になることも注目されています。

鼻水、鼻づまりは放置せず、早めに耳鼻科を受診しましょう。

鼻の日



7月に罹った病気

乳児クラス：熱・かぜ症状42名、手足口病12名
幼児クラス：急性結膜炎1名、熱・かぜ症状21名、下痢1名、咽頭炎1名、マイコプラズマ肺炎1名、アデノウイルス感染症

イラスト出典：メイト