



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 夢見ヶ崎保育園

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

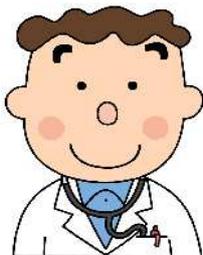
- ・唇が乾いている
- ・おしっこが少ない
- ・顔色が悪く、呼びかけに返答がない
- ・体温が40℃を超えている
- ・けいれんを起こしている

check!!

救急医療情報センター：044-739-1919

～園医健診～

8月7日（木）
3歳児



～虫刺され対策時のお願い～

虫刺されが多くなってきております。虫に刺された後のかゆみ止めシール、体に身に着けるタイプの虫よけシール・リングなどは、誤って口に入れてしまうことで健康被害を起こす可能性があるため、登園の際は使用しないようお願いいたします。

虫刺されで腫れている、掻いてしまい傷になっているなどの理由でガーゼなどで覆って登園される時は、職員にお声かけください。

イラスト出典：メイト