



令和8年8月1日

蟹ヶ谷保育園

猛暑が続いています。暑いと体力が落ちて、食欲が減退したり、つい冷たいものばかりとったりしてしまいがちです。暑さに負けない身体づくりのため、規則正しい生活を心がけましょう。7月は、ヒトメタニューモウイルス・お腹の風邪などで体調を崩されたお子さんがいましたが、すぐに回復し元気に登園を再開されていました。今月もよろしくお願いいたします。

暑い夏を元気に過ごそう！

夏バテは、暑さによる食欲不振や水分不足、睡眠不足などの条件が重なって起こしやすくなります。体温調節の苦手な赤ちゃんや子どもは大人よりも夏バテになりやすい特徴があります。

これらの症状は、夏バテの



サインかも！？

- 普段と比べて元気がない
- 機嫌が悪い
- 好きな食べ物もあまり食べない
- 体重が減っている
- 下痢や便秘が続く
- 寝つきが悪い など



～ 夏バテを予防するためのポイント ～

体を冷やしすぎない	適度に運動する	早寝早起き	三食しっかり食べる

※夏バテにならないためには、規則正しい生活やバランスの良い食事を心がけることが大切です。

★ 虫さされに注意！！ ★

夏は戸外で活動する機会が増えます。野山や川などに出かけるは、帽子・長そで・長ズボンの着用や虫よけの使用を行い、虫さされを予防しましょう。

＜虫に刺されたときの対応＞

☆蚊

刺された部位を石鹸と水で良く洗い、かゆみがある場合水でぬらしたタオルや保冷材で冷やしましょう。かき過ぎると、とびひになることもあるため、注意しましょう。



☆蜂

針が残っていたら取り除きましょう。刺さった部分を流水でしっかりと洗い流しながら毒をしばらく出し、冷やして病院を受診しましょう。



※もしも、息苦しさを感じたり、意識が朦朧としたり、じんましん、腹痛、吐き気などのショック症状があらわれた場合は、
すぐに、救急車を呼びましょう。



☆毛虫（イラガ、ドクガ、チャドクガ、マツカレハ等）

毒針毛という細かい毛があります。触れてしまったら、できるだけこすらずに、粘着テープなどをペタペタと皮膚に当てて、毒針毛を取り除きましょう。その後、流水でしっかりと洗い流し、毒をしばらく出しましょう。服にもついていることがあるためできたら着替えましょう。

腫れやかゆみがひどい時は、受診しましょう。

