



こども未来局
保育・子育て推進部

ほけんだより

令和7年8月1日 土渕保育園

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



なるべく日陰の涼しい
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

7月 土渕保育園では・・・

咳や鼻水等の風邪症状のお子さんが多くみられました。

下痢や嘔吐の胃腸炎症状は7名の報告がありました。

暑さのために食欲が落ちたり、夜も熟睡できなくなり、身体の不調を訴えることもあります。疲れが見られるときは無理をしないようにしましょう。

帰省やお出掛けの計画も、子ども中心のスケジュールにしましょう。

夏の事故に注意しましょう

毎年、水の事故が報告されています。水深が浅くても流れがあると足がすくわれ、バランスを崩し容易に立ち上がることができなくなります。家庭のビニールプールや風呂の残り湯でも、口と鼻が塞がれると窒息事故になります。

花火やバーベキューでもやけどの事故が起こります。

子どもの動きから、目を離さないことが大切です。



イラスト出典：メイト、マール社