



こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年8月1日
土洸保育園

本格的な夏がやってきました！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

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、汗や尿で出ていく水分が多く、脱水を起こしやすいです。

暑い日には、じわじわ汗をかいているので「喉が渴いた！」と思う時には、かなりの水分量が失われています。喉が渴く前に定期的に水分摂取できるように心掛けましょう。



8月7日は鼻の日です

鼻はにおいをかぐだけでなく、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つけたりするなど、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なることがあります。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。



7月の感染症、土洸保育園では

手足口病 5件

ヘルパンギーナ 1件

パラインフルエンザ 1件

RS ウィルス 1件

手足口病は、飛沫感染（せきやくしゃみ）接触感染（発疹や唾液に触れる）2～4週間便からウィルスが排出されます。こまめに流水と石鹸での手洗いを徹底しましょう。1度感染しても違う型のウィルスに感染する場合があります。

「こどもの熱中症」を防ぐには

- ・こまめに水分を取りましょう
- ・室内だと油断せずにエアコンや扇風機を活用しましょう
- ・熱のこもらない素材や薄い色の洋服を選びましょう
- ・帽子を被るなど紫外線対策をしましょう
- ・日差しや地面からの熱から守りましょう
- ・十分な睡眠と食事をとりましょう
- ・短時間であっても車内にこどもだけにするのはやめましょう

引用：みんなで見守り「こどもの熱中症」を防ぎましょう（こども家庭庁）

イラスト：メイト