

8月 ほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年8月1日
菅保育園



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



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がけましょう。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！

8月7日は 鼻の日

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したりなど、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きにつきながら、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
耳鼻科や小児科を
受診しましょう。



*貼り薬（ホクナリンテープなど）についてのお願い

貼り薬をつけて登園される時は、登園時に①貼り薬を貼っていること ②貼っている部位 を職員へ直接お知らせください。剥がれた貼り薬の誤飲予防のために、ご協力をお願いいたします。

大出先生の健康コラム

《 幼児期 食事の好き嫌が多い子 》



好き嫌が多い場合、「野菜を食べない」と心配することもあります。よほどひどい偏食でなければ通常は栄養障害や成長障害は起こりません。一方、「魚や肉を全く食べない」場合は鉄欠乏の懸念があります。「白いもの（米飯、ヨーグルト、豆腐など）しか食べない」子では、こだわりの強い児なのか、感覚過敏があるのかにも注意しましょう。苦手な食品のある場合は、ごく少量ずつを繰り返し食卓に出し、家族がおいしそうに食べてみせましょう。はじめは警戒していても、慣れてくると触ったり、においを嗅いだり、なめたりすることもあるでしょう。何でも食べられるようになる必要はありません。養育者は強制せずに根気よく励みながら、徐々に食べられる食品が増えていくのを待つようにしましょう。

園医 大出 集

出典：メイト（イラスト）