



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
生田保育園

本格的な夏がやってきました！水分補給や体調管理に気を付け、夏も元気に過ごしましょう。

夏の水分補給

こまめにお水や麦茶を飲みましょう！

子どもは「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日は鼻の日です

鼻はにおいをかぐだけではなく、呼吸をしたり、ウイルスや細菌を鼻水とともに体の外に追い出したりするなど、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かかりやすくなります。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。



熱中症に気を付けましょう！

猛暑と熱帯夜が続いています。

子どもは体温が上がりやすく、自分で予防できないことが多いため、熱中症になりやすいです。熱中症は急速に進行して重症化してしまうので、早めに異常に気づき、応急処置を行いましょう。

<熱中症を疑う症状>

- めまい・湿疹
- 筋肉痛・筋肉のこむら返り
- 頭痛・吐き気・だるい
- よびかけに反応しない・まっすぐ歩けない
- 高体温



<応急処置のポイント>

- ・冷たい濡れタオルで身体を拭きましょう。
- ・扇風機などで風を送り、涼しい場所に寝かせましょう。
- ・太い血管のあるところを冷やしましょう
(わきの下・首・太ももの付け根)

出典：子どもの予防可能な障害と対策「熱中症」
(公益社団法人日本小児科学会)

保健行事

- 園医健診日 4日(火) 0・1歳児
- 身体測定 5日(水) 3・4・5歳児
6日(木) 0・1・2歳児



イラスト出典：メイト