



8月 ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2025年8月

いよいよ夏本番です。外あそびのときは、必ず帽子をかぶり、こまめな水分補給も忘れず行いましょう。また、子どもは体温調節の機能が未熟なため、大人よりも早く体温が上昇します。熱中症戒情報もチェックし、屋内外に問わず万全の対策を取って過ごしましょう。




高熱に注意!

夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 発熱する
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 口の中やのどに水ぼうがができる
- 体に発しんが出る

これらの特徴がある場合や、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。




水分補給



…というメディア等でよく聞くミネラル、クエン酸、塩分…。大人はともかく、子どもには何を飲ませれば良いのか…と迷うほどの猛暑が続いていますね。通常時、特に汗をかいた後などではない普段の飲み物は麦茶やお水で充分です。

特に園に持ってくる**水筒の中身**は、様々なシーンで飲むことを想定し、また、水筒内の雑菌の繁殖なども考えるとスポーツ飲料や味のついたものではなく普段お家で飲んでいるものと同じ**麦茶やお水**を持たせましょう。給食やおやつ味の邪魔にもならず、飲み方で健康状態も観察できます。

※園内にもOS-1を準備しています。よほどの脱水を疑った時の緊急用ですが、使用場合があります。**もしOS-1の使用にご不安や、使用に問題のあるご家庭はお知らせくださいませ。**



爪を切りましょう!

虫刺されやあせもなど、子どもたちが肌をかいてしまう事も多い季節です。自分や周りのお友達を傷つけないよう、適宜、爪を切り整えましょう。もし難しい場合は、お休みの日のお昼寝中等眠っている時だと切りやすいですよ☆爪切りについている爪やすりで整えるのも眠ってくれている時なら、らくちんです♪



暑さ指数<WBGT>

35～: 特別警戒アラート

33～: 警戒アラート

31～: 危険

28～30: 嚴重警戒

25～27: 警戒

～24: 注意

注)WBGT=気温ではない



当園でも、自治体から出る熱中症警戒アラートを日々チェックしています。

暑さ指数に満たない場合でも状況に応じて短時間の活動に抑えたり、普段からこまめな水分補給などを行っているところです。



今年の夏の暑さは昨年以上に危険な暑さになると予測されています。ご家庭で過ごされる際も、油断せず適宜対策を行い乗り切りましょう!