



ほけんだより

8月

令和8年8月1日

ニチイキッズ

あいずみ北保育園

これから本格的な夏を迎えます。子ども達は暑いなかでも夢中になって遊ぶので、熱中症の予防を心がけましょう。虫さされも増え、とびひにも気をつけたい時期です。子ども達が暑い夏を元気に過ごせるよう、しっかりと対策し、見守っていきたいと思います。

水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、摂りすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクやイオン水にも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。

8月7日は「鼻の日」です！！

鼻の役割は・・・

呼吸を
する

におい
をかぐ

吸い込んだ
ゴミや埃を
防ぐ

鼻が悪いと、中耳・咽喉頭・肺などの病気にかかりやすくなります。異変を感じたら耳鼻科に行きましょう。



熱中症の予防のために



暑さを避ける（室内）

- ・扇風機やエアコンで室温調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水

暑さを避ける（外出時）

- ・帽子や日傘、ベビーカーの日差し避け
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

体の蓄熱を避ける

- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着る
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

こまめな水分・塩分補給

- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに補給する

熱中症の症状

- ・めまい、立ちくらみ
 - ・手足のしびれ、筋肉のこむら返り
 - ・頭痛、吐き気、嘔吐
 - ・倦怠感、脱力感
- 重症になると→受け答えがおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

応急処置

- ①涼しい場所へ：風通しの良い日陰、エアコンが効いている室内
- ②体を冷やす：特に、首のまわり、わきの下、足の付け根
- ③水分補給：水分だけでなく塩分も補給する

