



ほけんだより

8月

2026 年度
ニチキッズ
香南のいち保育園



夏真っ盛り。小さい子どもたちにとっては汗をかくだけで体力を消耗します。活動と休息のバランスをとり、規則正しい生活リズムを保つように心掛けましょう。



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

赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に0～2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間をおいてあげましょう

たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える

- お風呂に入ってさっぱりする

- 汗を吸いやすいパジャマを着る

- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

