

# ほけんだより

8月



2025年8月

ニチキッズなんこく保育園



もうすでに夏真っ盛りですが、ますます暑さが厳しくなりそうですね。子ども達は暑いなかでも夢中になって遊ぶので、熱中症の予防に心がけましょう。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。

## 予防接種は順調に受けていますか？

定期予防接種は決められた接種期間を過ぎると自費（有料）になります。受け抜かっている予防接種がないか、母子（もしくは親子）健康手帳を確認しましょう。接種を受けましたら、保育園にもお知らせくださいますようお願いいたします。



## 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

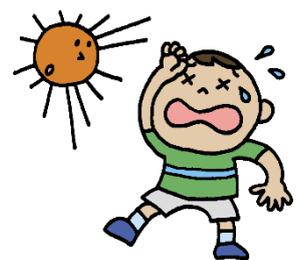
- ・通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着る
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

### 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

