



ほけんだより

8月

2026年8月1日

ニチイキッズ

たひ西保育園



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。

☆適切な水分補給を!! ☆

子どもはもともと体温が高く、汗っかき。体が小さいので、夏は地面から熱を大人よりも受けやすくなります。汗をかいたまま遊びに夢中になっていると脱水症状を起こす原因にもなるので、適切な水分補給を心掛けましょう。一度にたくさん冷たいもの摂ることはせず、遊ぶ前後や寝る前後など、分けて摂るのがポイントです。

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

