



ほけんだより

8月号



2026年7月31日発行
ミアヘルサ保育園ゆらりん白金
看護師 小島

梅雨も明けて本格的な暑さが続いています。子どもたちは、水遊びやプールを心待ちにしています。環境設定に気をつけて夏ならではの遊びを満喫できるようにしていきたいと思えます。体力をつける季節でもあります。子どもは休むことを忘れて遊びます。体調の変化に気を付けてこまめな水分の補給を心がけていきたいと思えます。家では、生活リズムを整えてしっかりと睡眠をとり朝ごはんをとり登園しましょう。

✦虫刺されが増えています！

蚊に刺されたら

- ①水で良く洗い流す ②虫刺されの薬をつける ③かゆみや腫れがひどい場合は冷やす ④爪を短く切る
※かゆみが強く、腫れが続く場合は、皮膚科の受診をしましょう。

✦スキントラブルが増えています！

とびひに注意

アトピーやあせも、虫刺され、擦り傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が附着し繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。中でも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。患部を触った手で体の他の部分に触れると、感染がさらに広がります。患部に直接触れないようにしましょう。皮膚の状態がひどい場合は医療機関に相談し内服の抗生物質などの処方をお勧めします。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短くきり、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防になります。



生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

①早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましよう。

②朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



＜保健行事予定＞

3日(月) 9:30～ 3・4・5歳児の身体測定

4日(火) 9:30～ 0・1・2歳児の身体測定

13日(木) 10:00～ 0・1・2歳児の園医健診

27日(木) 10:00～ 0歳児の園医健診

保健指導：鼻の話 鼻の噛み方

＜園での感染症＞

手足口病： 4名 ヘルパンギーナ： 2名

地域でも6・7月と手足口病が増えています、溶連菌感染症と咽頭結膜熱の発生があります。

☀ 熱中症に気を付けましょう！

- ①気温や注意報をよく見る ②水分補給は前もって
③少しずつ暑さに体を慣らそう ④無理はしないで！（顔が赤くなったり汗をたくさんかいている時など体内の体温があがっているサイン）