

ほけんだより



2026年7月31日

ミアヘルサ保育園

ゆりりん高輪

看護師 徳田

本格的な夏になり暑さが厳しい季節になりました。園内では、熱中症対策として暑くなってきた6月頃から暑さ指数計を用いて外の気温・湿度・暑さ指数を計測し散歩や外での活動が可能か判断しています。園では暑さ指数に基づいて日陰で水遊びやプール活動を行うなど工夫をしています。暑さ対策をしながら夏を楽しみましょう。

暑さに負けない体をつくろう！

①朝食をしっかり食べて生活リズムを整える

夏は食欲が落ちたり、予定があったりと生活リズムが狂いがちです。

決まった時間に起きる、ごはんを食べる、しっかり睡眠をとることで夏バテ予防に繋がります。



②適度な外遊びで夏の暑さに体を慣らそう

適度に身体を動かし汗をかいて、暑さに慣れるようにしておく、暑さに対して汗をかきやすい体になります。汗は、体内の熱を放出し体を冷ましてくれます。



③水分補給は早めにしましょう。

子どもは汗をかきやすく、喉が渴いたという感覚を感じにくいです。こまめに水分補給を行いましょう。糖分が多い飲料水は、空腹感を感じにくく食事に影響するため飲む時間や量を調整しましょう。



④エアコンや扇風機を上手に使う

高温・多湿の条件が揃えば室内でも熱中症は起こります。ただ冷やしすぎには要注意！設定温度は高めに設定し扇風機などで空気の循環させていきましょう。



！危険！ エアコンをつけていても、車の中は気温が高くなりやすく注意が必要です。こまめに水分補給をしたり日除けなどを使用しましょう。

※車中に子どもを一人にするのは絶対に避けましょう！



鼻は、呼吸をしたり匂いを感じたり、味を感じたりするときに大切な働きをしている器官です。

鼻や耳や目は細い管でつながっているの、風邪をひいて鼻がつまると、目やにが出たり、耳が痛くなったりすることが子どもにはよくあります。加えて、子どもはよく鼻血も出します。基本的に心配することはありません。しかし、対応を間違えると症状が悪化してしまいます。落ち着いて対応しましょう。また、家族以外の方の血液を素手で触らないように気を付けましょう。

<対応>

◎鼻をぎゅっとつまむ

小鼻（左右の鼻の穴の横あたり）を強めにつまんで圧迫します。

◎座った姿勢で安静にする。

※上を向かせる、寝かせるなどの姿勢は、血液がのどに流れ込んで気分が悪くなるのでやめましょう。

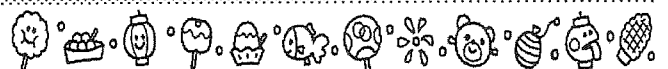
※ティッシュやコットンをまるめて鼻に詰めることは、奥に入り取れなくなる危険や、せっかく血が止まっても、ティッシュを抜くことで、かさぶたがはがれ再出血することがあるので、基本的には使用しません。

夏のやけどについて

夏のやけどといえば、花火やバーベキューが思い浮かぶますが、太陽が照りつけるアスファルトの地面や金属製のものは非常に高温になります。子どもの皮膚は薄いので、歩道で転んでやけどしたり、公園のすべり台に触れてやけどすることもあります。

また自転車や車中のチャイルドシート、その金属部分等でやけどしてしまうというケースも多いそうです。

いずれもそばにいるおとなが触って確かめることをお勧めします。熱いものに触れてしまった時は、とにかく流水で冷やし、患部が酷い時は受診するようにしましょう。



保健行事予定

<健康診断>

◎0・1歳児：10日（月） 14：30～

◎0・2歳児：31日（月） 14：30～

<身体測定>

◎0歳児：7日（金） ◎1歳児：6日（木）

◎2歳児：5日（水） ◎3歳児：4日（火）

◎4・5歳児：3日（月）

