

健康だより

2025 年度 7 月
ともしび保育園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急に気温の上がった日は特に注意が必要です。こまめに水分補給をする、日かげを利用したり涼しい時間に遊ぶなど工夫しながら気をつけていきましょう。



地域では、
溶連菌感染症、感染性胃腸炎
が流行っています。

<夏に多い子どもの感染症>

★ヘルパンギーナ

(症状)

38～40℃
のどの痛み
食欲不振



★手足口病

発熱を伴うこともある
口の中、手足に水疱
ができる



★咽頭結膜熱(フール熱)

38～39℃
のどの痛み
頭痛や目の充血



このような症状がみられたら、早めの受診をお勧めします。

手洗い、うがい、十分な睡眠で予防をこころがけましょう！

咽頭結膜熱(フール熱)は登園の際歯意見書が必要です。

<楽しい水あそび、絶対に目を離さないでね>

子どもたちが大好きな水遊び、楽しいけれど危険と隣り合わせでもあります。

「溺れる」と聞いて、
どんな姿を
想像しますか？



実際の姿は…



おぼれるときは静かです！

ほとんどの子どもは、自分の身に何が起きたかわからず、声も出ないそうです。
さらに気をつけたいのが水深です。

10センチの深さでも、鼻と口を覆う量の水があれば溺れてしまう危険があります。

保育園では、監視体制を整えて、プール遊びにも気をつけていきます。
ご家庭でも気をつけていきましょう。

<夏こそ みそ汁で元気に！>



*いいこと① 栄養満点！

みそには、必須アミノ酸 9 種類に加え、ビタミン、ミネラル、食物繊維など多くの栄養素は含まれています。野菜や肉、魚などなんでも入れられるのもみそ汁のいいところです。

*いいこと② 体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べ物ばかりとっていると、体はおつかれモードになってしまいます。みそ汁は体の中から温めてくれます。

*いいこと③ 熱中症対策に

汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。

味噌は、腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップの効果もあります。

