

健康だより

2026 年度 8 月
ともしび保育園

暑い日が続いています。子どもたちは暑さのなかでも夢中になって遊ぶので、水分補給はこまめにとりましょう。出かける際もけがなどないよう気をつけて、楽しい思い出をいっぱいつくってきてくださいね。



地域では、手足口病、感染性胃腸炎、ヘルパンギーナが流行っています。

<暑い夏こそ下着を着て、汗を味方に>

汗は、体の熱を外へ逃がして熱中症を防いでくれる、天然のクーラーみたいなものです。「夏に着たら暑い」と思われがちな下着ですが、実はその逆です！汗を吸ってすぐ乾く素材や、さらっと肌につかない素材のものは、体を冷やす働きを助けてくれます。



汗をかきやすく、肌が敏感な子どもたちにはお勧めです。

保育園でも、下着の着用をおすすめしています。

【あせも対策】

★シャワーで汗を流す



★通気性の良い服を着る



★こまめに汗を拭きとる



<夏に不足しがちな栄養素>

夏は汗と一緒に「鉄分」が流れ出て、不足してしまいがちです。鉄分が足りなくなると、スタミナ切れの要因になってしまうこともあります。

【鉄分の豊富な食べ物】

枝豆
ひじきの煮物
ゆで卵



ビタミンCを多く含むトマトやオレンジジュースを組み合わせると鉄分の吸収率がアップします！

<8月7日は鼻の日>

★鼻のかみ方

やさしくかむ



片方の鼻をおさえてかむ



★鼻血の対応

もしも鼻血が
出てきたら、

○ いすに座る

○ 小鼻を押さえる



これはNG!



× 上を向く
血がのどや胃に流れて
吐き気や、咳の原因に。

× ティッシュを詰める
鼻の中を傷つけて
しまうかも。



× 首をたたく、冷やす
止血の効果はありません。