

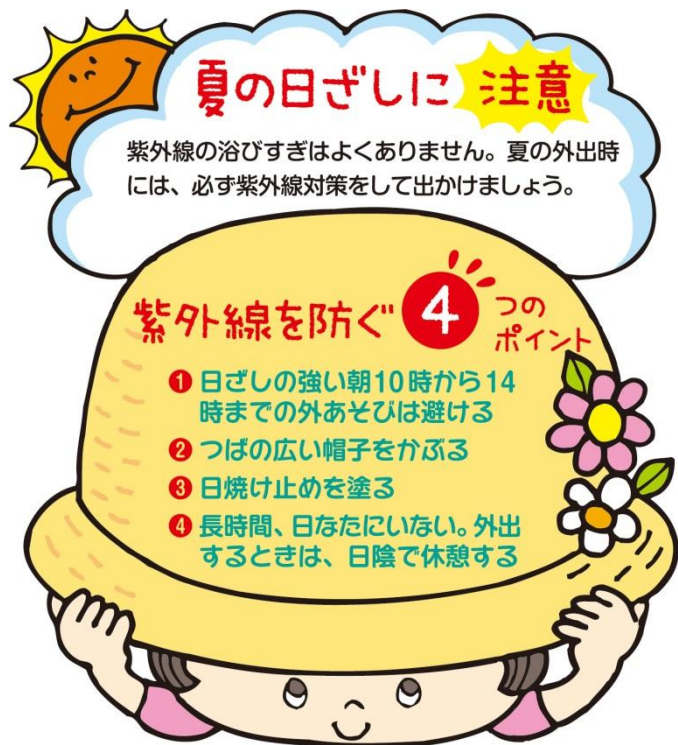


8月のほけんだより

令和7年8月発行
島こども園



今年の記録的な暑さで、外遊びやプール遊びができないことが多いのですが、子どもたちは毎日元気に過ごしています。引き続き、体調の変化に気を配りながら、子どもたちの生活を見守っていきたいと思います。おうちでは冷房の効きすぎや冷たい飲み物の飲みすぎに注意しましょう。



夏の日ざしに 注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ 4つのポイント

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう！

夏的水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

クイズ 正しい水分補給はどっち？

① 飲み方は？

- A 1回にたくさん飲む
- B 1回分は少なめに、回数を多く飲む

② 飲むなら？

- A 炭酸飲料やジュース
- B 水や麦茶

③ いつ飲む？

- A のどが渇いたら飲む
- B のどが渇く前から飲んでおく



※このクイズは、子どもたちが正しい水分補給の方法を学ぶためのクイズです。正解はBです。

7月の罹患状況

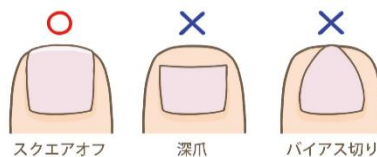
発熱 3 名	咳・のど・鼻の風邪 9 名
通院 3 名	体調不良 11 名

《子どもの爪切りのポイント》

【チョコチョコ・チビチビ・スクエア】

夏は代謝が活発になり、爪が伸びやすい時期。爪が伸びていると思わぬケガや感染症のもとになることもあります。正しい爪切りをお願いします。

- ◎スクエアに切る
- ◎指の皮膚より短く切らない
(白い部分を1mm程度残すくらいで)
- ◎5～10回に分けてチビチビカット
- ◎日にちを変えてチョコチョコ切る
- ◎爪が柔らかい時(風呂後など)には切らない
- ◎一週間に一度は手足の爪のチェックをする



食中毒を予防しよう

食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。