

# ほけんだよい



令和7年 8 月  
こでまり保育園  
～第 5 号～

今年も気温の高い日が多く、連日猛暑が続いています。まだまだ厳しい暑さが予想され、夏の疲れが出てくる頃です。そんな中でも子ども達は暑さに負けず夢中になって遊び、汗をたくさんかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすくなり、冷たいものばかり食べたくなりますが、しっかり食事で栄養をとるようにしましょう。体調の変化に気をつけながら、十分な休息・睡眠をとって、元気に夏を乗り切りましょう。

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント！

### ①水分補給

汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。そうなる前に水分補給は水か麦茶を一度にたくさん飲むのではなく、コップ一杯程度をこまめに少しずつ飲むようにしましょう。

### ②皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。また、蚊などに刺されにくくするために、屋外キャンプなどでは長袖を着用したり、虫よけスプレーなども使用しましょう。

### ③紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、必要に応じて日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずにしましょう。



### ④室温管理

高温・多湿などの条件がそろえば、室内でも熱中症はおこります。エアコンを上手に使いましょう。ただし、冷やしすぎには注意しましょう。



※子ども達は遊びに夢中になり、水分摂取を忘れてしまいます。保護者の方がしっかり様子を見て声掛けなどを行ってあげてください。

## 水の事故に注意！！

子ども達の大好きな海や川・プールなどへ出かける機会が増えると思います。水辺のレジャーは楽しいひと時となりますが、毎年多くの「水の事故」がおきています。海や川など水辺には見ただけでは分からない危険が潜んでいます。

子どもは小さな波にも足をすくわれ、沖に流されたり、溺れたりすることもあります。子どもの身体の大きさに合ったライフジャケットを着用するようにしましょう。

また、一番大事なことは常に子どもから目を離さないようにしましょう。

## 水筒などの衛生管理について

蒸し暑くおしぼりタオルや食事用エプロン、水筒のパッキンなどのカビが繁殖しやすい時期です。ご家庭での洗浄や漂白などをこまめに行うようにし、清潔を保っていきたいですね。

