



ほけんだより

令和8年7月1日発行

両国・なかよし保育園

看護師

夏の日差しが降り注ぎ、子どもたちは元気いっぱい遊んでいます。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。

7月の保健行事

・0歳児健診 7/16(木) 10:00～

6月感染症

・手足口病

水遊びが始まります

子どもたちが大好きな夏がやってきました！園では気温などを見ながら安全に配慮して水遊びを実施します。水遊びは、意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようお願いいたします。園でも子どもの体調をよく見ていきますが、朝、体調の悪い時は職員にお知らせください。子どもたちが安全に水遊びを楽しめるようご協力をお願いいたします。

※体温が37.5℃以上だと水遊びはできません。



「いつもとちがう」
ことがあったら
お知らせください！

下痢などの体調不良はもちろん、朝起きたときのきげん、顔色、食欲など。



つめは短く切ってください！

つめが伸びていると、引っかかってけがをしたり、お友達をひっかいてしまったりと、思わぬけがを招きます。

気をつけよう。夏にはやる病気

咽頭結膜炎

- ・38～40℃の高い熱が出る。
- ・喉が痛む
- ・白目が充血しまぶたが腫れる。目ヤニが出る。



ヘルパンギーナ

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる。
- ・高熱が数日続くこともある。



手足口病

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのを嫌がる
- ・手のひらや足の裏にも発疹ができる



気になる症状がある場合は、必ず受診をするようにお願いいたします。無理をせずしっかり休むことが早く治る近道です。ご協力をお願いいたします。

今からしよう熱中症予防

①気温や注意報をよくみる

気温や湿度が高い時や暑さ指数が「警戒」や「厳重警戒」「危険」の時は屋外での活動は控えましょう

②水分補給は前もって

「のどがかわいた」を待たずに、出かける時、遊ぶ前は水分をとらせ、それ以外にもこまめに飲ませましょう。



③暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと体が暑さになれず、熱中症のリスクが上がります。夕方など日中よりは涼しい時間に適度に外に出て暑さにならしておきましょう



④無理をしない

顔が赤い、汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン、すずしい場所ですぐに休みましょう。