

2025年

8月 ほけんだより

中宮まぶね保育園

本格的な夏ですね。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ますが、きちんと食べてしっかりと睡眠をとり、体調の変化に気を付けながら元気に夏を楽しみましょう。保育園では、熱中症に注意しながら遊びをおこなっていきます。



熱中症の症状

I 度 熱失神/熱痙攣

脳血流が悪くなってめまい・立ちくらみを起こしたり、汗をかいてナトリウムが不足することでこむら返りを起こすことがあります。

II 度 熱疲労

症状が進行して、頭痛・吐き気・だるさ等が出てまいります。

III 度 熱射病/日射病

さらに症状が進行して意識障害・全身痙攣・運動障害が起こります。

熱中症の予防方法

1. 水分補給

水分補給は熱中症予防の基本です。喉が渇くと感じる前からこまめに水分を摂ることが重要です。

2. 適切な服装

服装は熱中症予防にとっても大きく影響します。涼しく過ごせる服装を選びましょう。軽くて通気性の良い素材のコットンやリネンなど、汗を吸収しやすく通気性の良い素材の服を選びましょう。

3. 涼しい環境の確保

涼しい環境を確保することも重要です。できる限り涼しい環境を作り快適に過ごしましょう。

4. バランスの取れた食事

暑い季節でも、日頃からバランスの取れた食事を心がけましょう。

特に熱中症対策としては水分と塩分補給に役立つ食品を積極的に摂取すると良いです。

5. 休息と睡眠

熱中症予防は休息と睡眠は欠かせません。夜は涼しい環境でしっかりと睡眠をとり、日中も適度に休憩を取りながら活動しましょう。

7月の保健指導

「早寝・早起き・朝ごはん」



朝ごはん食べなかったから、元気がでないよ～

バナナうんちと、うずまきうんちは元気の証拠!!



元気に過ごすための5つの約束はわかったのか～？
いつでも夜更し鬼さまがやって来るからな!!

7月に報告があった感染症

溶連菌感染症	6名
アデノウイルス感染症	3名
マイコプラズマ感染症	1名
ヘルパンギーナ	5名