



7月のほけんだより

令和8年7月1日発行

かぬき保育園

天気がよければ、プール遊び・水遊びの子どもたち。元氣そうに見えても、体は意外と疲れています。おうちでは、家族でゆったりと過ごせるようにしましょう。

今月のほけんのお話は、手足の爪チェックです。

熱中症にならないために

★水分補給をしましょう

その際、麦茶・水・OSIがおすすめです。スポーツドリンクは糖分が多いため、のどが渇きやすいのでお勧めしません

★ミストを皮膚にかけるのも熱を逃すのに効果的です

★外に出る時は、必ず帽子をかぶりましょう

★外に出る時間帯や長さを考慮しましょう

身体測定について

毎月、ひまわり・ゆり・あじさい組の子ども達には、身体測定後にほけんのお話をしています。今月は、手足の爪チェックです。身体測定を行いましたら、玄関のホワイトボードでお知らせをしています。ぜひお子さんとお話をしてみてください。

気をつけよう!

夏に流行する病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに受診してください。

ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特にのどは、水疱や潰瘍ができるため、かなり痛む(乳児はミルクが飲めないほど)。



プール熱(咽頭結膜熱)

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ぼうがができ、熱が出ることも。



虫よけスプレー

虫刺されが気になる方は、登園の前に【ご家庭で保護者の方が虫よけスプレーなどの虫よけ対策】をするようにしてください。

ご家庭で忘れた場合、玄関に虫よけアロマスプレーを用意してありますので、ご利用ください。肌についても大丈夫ですが、気になる方はお子さんの服にスプレーをしてください。

髪をまとめましょう

髪の毛が首や顔についている子や、前髪が目にかかっている子、食器や口に入ってしまう子もいます。髪はカットをするか、飾りのないゴムできちんとまとめるようにしましょう。

