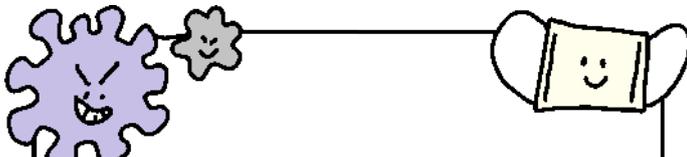




ほけんだより

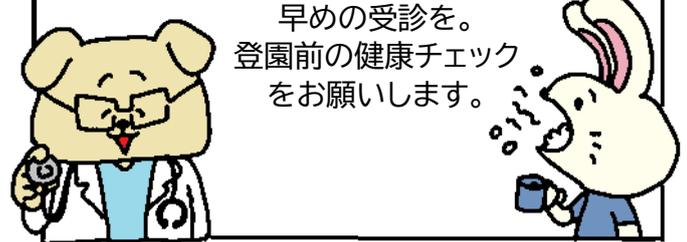
令和7年7月
エレナ保育園

梅雨が明け、いよいよ夏本番！汗ばむ日が増えてきましたね。
子どもたちは毎日元気いっぱい遊びながらも、暑さに負けずに頑張っています。
これからの季節、体調管理に気をつけながら楽しい夏を過ごしましょう。



夏風邪にご注意

ヘルパンギーナや手足口病、咽頭結膜熱（プール熱）、流行性角結膜炎など、夏に流行する感染症が見られることがあります。
高熱・発疹・口の中の痛みがある場合は早めの受診を。
登園前の健康チェックをお願いします。




熱中症予防

暑さが本格的になる7月は熱中症のリスクが高まる時期です。特に乳幼児は体温調節が未熟なため、大人以上に注意が必要です。
のどが渇く前のこまめな水分補給、室内の温度や湿度の管理、外出時には帽子の着用や日陰を選ぶなどの対策を心がけましょう。
汗をかいたらすぐに着替えることも大切です。

あせも・とびひ注意点

汗をたくさんかくこの季節あせもやとびひが多く見られます。
予防のポイントをご紹介します。



- *汗をかいたらこまめに拭いたり、シャワーで流しましょう
- *肌着は吸湿性・通気性のよいものを
- *引っかいて傷にならないよう、爪は短く保ちましょう
- *発疹がある場合は、受診のうえ登園前にご相談ください



寝冷え対策

夏場は室内の気温を下げるために冷房を使う機会が増えますが、冷えすぎた環境でのお昼寝は、寝冷えの原因になることがあります。

子どもは眠っている間に体温が下がりやすいため、タオルケットや薄手のブランケットなどでお腹や背中を軽く覆ってあげると安心です。
また、汗をかいたまま眠ってしまうと冷えによって風邪をひくこともあるので、汗をかいた際は着替えさせるようにしましょう。

