

8月



# 保健だより

令和7年度  
なごみん看護部

暑い暑い夏がやってきました。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかり休息をとり、体調の変化に気を付けながら、元気に過ごしましょう。

## 夏に起こりやすいこと！

## おうちでできる予防！

### 熱中症

汗をたくさんかいて体内の水分や塩分が失われると、体に熱がこもりやすくなります

### 脱水症状

遊びに夢中になって水分をとり忘れてしまうことがあります



### 睡眠不足や疲れ

夜も暑さが続くと眠りが浅くなり、朝からぐったり…ということも疲れから、免疫力が下がり、風邪や感染症にもかかりやすくなってしまいます

### 休憩タイムをつくる

室内でもエアコンを適度に使いながら、静かに過ごす時間を作り、しっかりと体を休め



### こまめな水分補給を

遊びの前後や、食事中・お風呂あがりにも、意識して水分をとるよう心がけましょう



### 朝ごはんを生活リズムを整える

「早寝・早起き・朝ごはん」で1日のエネルギーをチャージ！食欲がない日は冷たいスープやフルーツで食べやすい工夫も◎



元気いっぱい遊ぶためにも、しっかりと休むことがとても大切です。おうちでも園でも、お子さんの「ちょっとした変化」に気づいて、無理のない夏を一緒に過ごしていきましょう。

今年の夏はこの病気にも注意！

全国的に、伝染性紅斑(リンゴ病)、百日咳(ひやくにちぜき)の感染症が流行っています。気になる症状が見られたら、早めに医療機関を受診しましょう。

#### <百日咳の主な症状>

- ・長引く咳
- ・咳のあとに息を吸うと、笛のような音が出る
- ・咳がひどいと顔色が悪くなる

#### <伝染性紅斑(りんご病)の主な症状>

- ・頬が赤くなる
- ・手足や体にレース状の発疹
- ・微熱や倦怠感などのかぜ症状

※上記疾患は療養後、園にて「登園届」に記載いただけます。登園届はホームページよりダウンロードも可能です。

職員向け研修を実施しました

テーマ:「水遊び時の事故防止」と「緊急時の対応(AEDの使用方法)」

園では、子どもたちの命を守るための対応力を高めることを目的に職員向けの勉強会を実施しました。今回は、夏に増える水遊び中の事故を防ぐためのポイントや緊急時における一連の対応の流れについて具体的な場面を想定しながら確認を行いました。今後も、職員一人ひとりが冷静に対応できるよう定期的に演習の機会を設けていきます。

