

# ほけんだより



8月

令和8年度  
なごみん看護部



## 夏の感染症が増えています

暑い日が続いています。愛知県では、7月上旬に手足口病が前の週の約2倍に増え、**警報レベル**を超えました。一宮市でも、手足口病は前の週の28人から、6/29～7/5には35人へ増え、ヘルパンギーナや新型コロナウイルス感染症の報告も増えています。夏は、暑さや寝苦しさで疲れがたまりやすく、感染症にもかかりやすい時期です。手洗い・うがい・水分補給・十分な休息を心がけ、発熱・発疹・口の中の痛み・食欲低下などがある時は、無理をせず早めに受診しましょう。

### 夏に起こりやすいこと

#### 熱中症

体に熱がこもりやすくなります。汗をたくさんかくと、体内の水分や塩分も失われやすくなります。

#### 脱水

水分補給を忘れやすい夏。尿が少ない・口が乾くぐったりする時は注意が必要です。



#### 睡眠不足や疲れ



寝苦しい夜が続くと、疲れがたまり体調を崩しやすくなります。

### おうちでできる予防

#### 生活リズムを整える

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、食欲がない時は食べやすいものを少しずつとりましょう。



#### 休息タイムをつくる

元気に見えても疲れていることがあります。休息と早めの就寝を大切にしましょう。

#### こまめな水分補給を

遊びの前後、食事中、お風呂上がり、起床後など、こまめに水分をとるようにしましょう。



### 健診のお知らせ



歯科健診：令和8年9月 3日（木）

内科健診：令和8年9月10日（木）

### 熱中症のときの体の冷やし方



これまで体が熱い時は、首・わきの下・足のつけ根を冷やすことはよく知られています。最近では**心臓に向かうと心臓から送られる血管が合わさるところを冷やす**ことがとても有効だと話題です。それは、**手のひらや足の裏、そして頬**です。冷えたペットボトルを握るや水で濡らしたタオルを顔につけるために持ち歩くのはいかがでしょうか。

### 職員向け研修を実施しました



### 【今回のテーマ】

「水遊び時の事故防止」「緊急時の対応・AEDの使用方法」  
水遊び中に注意するポイントや、万が一の時の職員の動き  
応援要請、AED・心肺蘇生の流れを確認しました。  
今後も、子どもたちの命を守るため、職員一人ひとりが  
落ち着いて対応できるよう、定期的に確認と演習を行っ  
ていきます。