



ほけんだより 8月号



令和7年8月1日
つくばさくら保育園
看護師 菊池



本格的な夏がやってまいりました。汗をかく季節でもあり、たくさん汗をかくと、体力を消耗します。食欲も落ちやすい時期ですので、規則正しくしっかりと食べて休息を取りましょう。

また、汗をかく季節は皮膚のトラブルも心配です。そんな時はぬるめのシャワーを浴びたり、こまめなおむつ替えや着替えに努め、さらに、保湿を心がけることが大切です。

ところで、こまめな水分補給はとても大事なことです。冷たすぎたり糖分の多い飲み物は、食欲不振や夏バテの原因につながる為注意が必要になるでしょう。

今後もしばらくの間、猛暑と熱帯夜が続くと思われますので、エアコンや扇風機などを上手に利用してぐっすり眠って体力を回復し、この夏を楽しく元氣一杯にすごしていただきたいと思います。 園長



7月の欠席者情報

咽頭結膜熱(プール熱)・ヘルパンギーナ等夏に流行しやすい感染症でのお休みが数名みられました。子どもは、外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症にかかりやすいのです。暑さ対策をしっかりして、夏を乗り切りましょう。

夏こそしっかり食べましょう

食べ方 check!

☐ 冷たいものばかり食べている



温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

☐ 野菜はサラダばかり食べている



☐ アイスクリームや冷やした果物をよく食べる



甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわきません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

☐ 冷たいジュースが最高だ



蚊に刺されについて
園では【ムヒベビー】を使用します。
肌に合わない等ありましたら担任までお伝えください。



汗をたくさんかきましょう!

汗を出す「汗腺」は、赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけあります。ところが、いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって汗をかきにくい体になってしまいます。

汗には、体温を調節する大切な役割があります。働く汗腺の数が決まるのは3歳までと言われていますから、小さいころこそ、たくさん体を動かして汗をかくことが大切です。



汗を放っておかないで

あせものを防ぐには、汗や、汗に含まれる塩分などを洗い流すことが大事。汗をかいたらぬらしたタオルでふく、シャワーを浴びさせるなどで汗を取り除きましょう。

鼻水のケアは、やさしく片方ずつ

8月7日は「鼻の日」👉

鼻の奥は耳(中耳)とつながっています。風邪をひいたときにはなを強くかむと、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ、中耳炎の原因になります。普段から、鼻水は「片方ずつ、やさしく」かむよう伝えましょう。



ティッシュペーパーを半分に折り、鼻に当てます。片方の鼻の穴を軽くふさぎ、鼻から息をやさしく吹くよう声をかけます。



出てきた鼻水をつまむようにしてティッシュペーパーでふきとります。反対側のはなも同じようにかませます。



はなをかむときは、鼻水に混ざっているウイルスなどが手につきま。はなをかみ終わったら、手を洗いましょう。