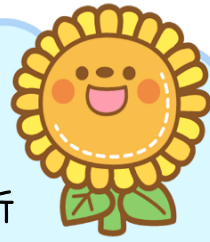




8月ほけんだより



令和8年7月31日 西保育所

☀ 暑中お見舞い申し上げます ☀

猛暑が続いています。陽ざしが強くなってくると心配になるのが熱中症です。暑さの中でも子ども達は夢中になってあそびます。こまめに水分補給を心がけましょう。

夏休みに入り、家族で出かける機会が多くなると思いますが、事故や怪我には十分気をつけ、楽しい夏をすごしましょう。保護者の皆様もどうぞご自愛ください。



☆いい眠りのリズムをつくるには

- 毎朝ほぼ決まった時間に起きる
- 朝起きたら、太陽の光を浴びる
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 寝る前にブルーライトを浴びない(テレビ、パソコン、ゲーム、スマホ、コンビニの電気など)
- 夕方眠くなったら15分～20分仮眠をする(長寝をしない)
- 毎晩ほぼ決まった時間に眠る
- 毎日よく体を動かす



たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう。



手足口病

にご注意を



手のひら、足の裏、口の中に小さな発しんや水ぼうがができる手足口病。実は、おしりや皮膚のやわらかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることもある。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起こしたりするので注意が必要です。

登所は、熱が下がり、普段の食事ができるようになってから。



その症状

水ぼうそうかも

- 37～38℃くらいの発熱
- 顔、体幹、頭部にも赤い発しんがある
- かゆみの強い水ぼうが次々にできる



発しんの出方には個人差があり、特にアトピー性皮膚炎があれば、ひどくなる場合もあります。発しんが見られたら受診を。全ての水ぼうそうがかさぶた化したら、医師の診断を受け、治癒証明書をもってから登所してください。ウイルス性の病気ですが、重症の場合は内服薬もありますので医師と相談しましょう。

今月の安全計画

今月は、不審者訓練を行う予定です。「いかのおすし」を覚え、知らない人にはついて行かない！が身に付くように家庭でも話して確認してみてください。

いか…ない(ついてい)かない
 の…らない(車にの)らない
 お…おごえをだす(お)おきな声で叫ぶ
 す…ぐ逃げる(す)ぐ逃げる
 し…らせる(大人に)しらせる



登降所時の門の開閉について

保育所の防犯と子どもの飛び出し防止のため、門を開ける際は、必ずその都度しっかりと門を閉めてください。また、子どもが自分で門を開けたり鍵を触ったりしないよう保護者の手で確実に開閉を行うよう安全管理へのご協力をお願いいたします。

