



8月のほけんだより

夏真っ盛りの今月。毎日プールあそびに興じる子どもたちです。
この夏、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思います。
子ども達の時間は今だけです！色々な形で楽しんでいきましょう！



わかば保育園
令和8年8月

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。
こまめな水分補給を心がけましょう。



3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28°Cを目安にしましょう。

2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。



水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。



8月7日は「鼻の日」

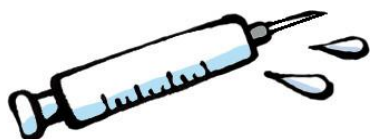
鼻をたいせつに

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識のうちにやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。



～お知らせ～

年長児は就学までにMRワクチンの接種をお願い致します。



7月から手足口病・ヘルパンギーナ・パラインフルエンザ・クループ咽頭炎・新型コロナウイルス等、多様な感染症にかかっていたお子様がおられました。お休み中は沢山の方と集まる機会も増えると思いますが、お子さんの様子がおかしいな？と思われた時は、早めの病院受診をお願い致します。

●子どものけんしん

①受付時間

12時45分～13時15分

②持ってくる物

母子手帳・送付した問診票
(事前に記入をしてください)

③会場

川崎町保健センター

④電話番号

0947-72-7083

☆乳児けんしん

8月6日(木)

☆3歳児けんしん

8月27日(木)

☆保健なんでもそうだん

8月7日(金)