



ほけんだより

社会福祉法人
伊東つくし会
ちゅうりっぷ保育園
2025年 8月

猛暑が続いています。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。お仕事が忙しく大変な中でも休みの日はお出かけすることが多いと思います。体調やケガに気をつけましょう。

～熱中症について～

症状：頭痛・発熱・嘔吐・めまい・肌や口唇の乾燥・尿や汗が出ない・
元気がない・呼吸がおかしいなど

～車内の注意点～

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。
車に子どもを置いて出かけるのは危険です。



熱中症になったら..

- ★両首・両脇下・両そけい部(足の付け根)を冷やす※大きな動脈がはしているところ
- ★OS1などの水分をとる(塩分・マグネシウム)
- ★意識がない・けいれんを起こしている時は救急車を呼んでください



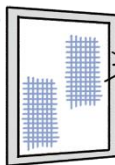
夏風邪予防

早寝早起き朝ごはん

- ★規則正しい生活を心がけましょう。
- ・寝冷えに気を付けましょう。
おなかだけは必ず冷やさないようにしましょう。
- ・シャワーだけでなく湯船につかりましょう。
- ・汗を吸収しやすい衣服を選びましょう。
- ・冷房のききすぎ注意！！
- ※外気温との差で自律神経が乱れるので風邪をひきやすいです。



子どもは皮膚の抵抗力が弱いため、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまふことがあります。また、気候変動により「マダニ」の被害も全国的に増えています。伊東市内でも咬まれている事例があります。ご家庭でもできるだけ虫よけ対策をしましょう。園では以前にも伝えましたが、虫よけスプレー(個人持参)や、ベープなどで対応しています。



腫れがひどい、赤くなる、熱を持つ、膿がでるなどの症状の時は受診しましょう。



7月の感染症

特に感染症はありません
風邪症状の発熱のみ

