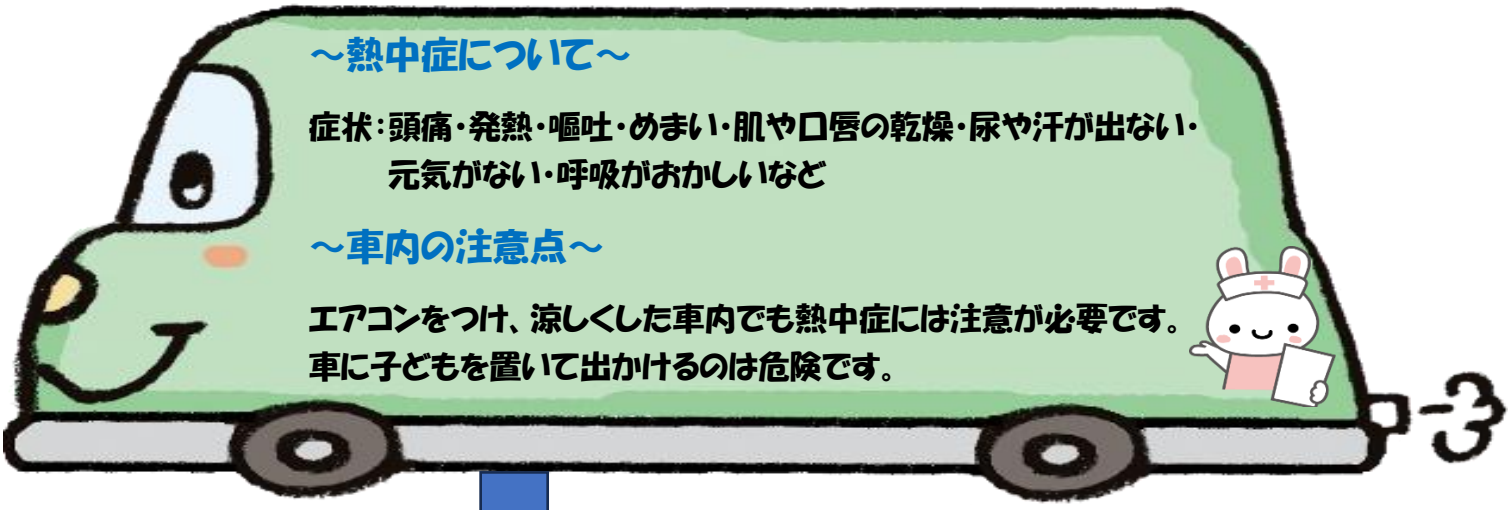
ほけんだより

社会福祉法人
伊東つくし会
つくし保育園
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、お休みはお出かけすることも多いと思います。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。

熱中症対策

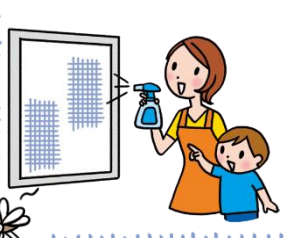
★両首・両脇下・両そけい部（足の付け根）を冷やす※大きな動脈がはしっているところ
★OS1 などの水分をとる（塩分・マグネシウム）
★意識がない・けいれんを起こしている時は救急車を呼んでください

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。
寝るときは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うことがあります。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（持参の子）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