



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
2026年8月

毎日暑い日が続いています。子どもたちは汗をたくさんかきながら元気いっぱい遊んでいます。暑さや疲れから体調を崩しやすい時期でもあるので、生活リズムを整え、元気に夏を乗り切りましょう。

【こまめな水分補給】

子どもは大人より汗をかきやすく、気づかないうちに水分不足になる事があります。

- ・のどが渇く前に少しずつ飲みましょう。
- ・水や麦茶がおすすめです。
- ・朝起きた時、お風呂上り、外遊びのあとも忘れずに。

【睡眠をしっかりと】

夏は暑さで寝苦しく、睡眠不足になりがちです。

- ・早寝早起きを心がけましょう。
- ・朝ごはんを食べて体のリズムを整えましょう。

【熱中症を予防しましょう】

熱中症は室内でもおこります。

- ・顔が赤い
- ・水分を欲しがる
- ・元気がない
- ・ぐったりしている

※このような様子があれば涼しい場所で休み、水分補給をしましょう。

改善されなければ医療機関に相談しましょう。

【虫刺され対策】

外遊びが増える季節です。

- ・虫よけを活用する。
- ・刺されたら掻き壊さないようにする。
- ・腫れが強い場合は受診しましょう。



【子供の汗は悪いもの？】

汗は体温を下げる為にとっても大切です。汗をかいた後はそのままにせず、着替えやシャワー、濡れタオルなどで汗を拭き、肌を清潔に保ちましょう。汗をそのままにすると、あせもや肌荒れの原因になります。

※肌着を多めに用意すると、こまめに交換する事ができます。



WBGT (暑さ指数) 熱中症警戒アラート

気温	24℃	24~28℃	28~31℃	31~35℃	35℃以上
暑さ指数 (WBGT)	21℃未満	21~25℃	25~28℃	28~31℃	31℃以上
注意事項	ほぼ安全	注意	警戒	厳重警戒	危険
対応	適宜水分補給	積極的に水分補給	積極的に休息	激しい運動は中止	運動は原則中止
熱中症を予防しよう					

※毎日暑さ指数 (WBGT) を確認し、外遊び、プールなどの保育を行っています。

7月の感染症

- ・手足口病
- ・中耳炎
- ・風邪症状など