



ほけんだより 8月号



2026年8月5日
さんいく保育園有明
看護師

毎日暑い日が続いています。プールや海、花火大会など楽しいイベントがたくさんありますが、無意識のうちに疲れがたまって体調を崩しやすい時期でもあります。こまめな水分補給、食事からしっかりと栄養をとり、体調の変化に気を付けながら元気に夏を楽しみましょう！

☀️ 夏バテを予防しよう

毎日暑い日が続くと、食欲が落ちたり、疲れやすくなったりする「夏バテ」を起こしやすくなります。子どもは体温調節機能が未熟なため、大人以上に疲れがたまりやすいです。生活リズムを整え、栄養・睡眠・水分補給を心がけましょう。

💡 ポイント

- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・こまめに水分補給をする
- ・十分な睡眠をとる
- ・冷たいジュースやアイスはほどほどに



💧 上手に水分補給をしよう

子どもはたくさん汗をかくので、気づかないうちに水分不足になりがちです。のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分をとることが大切です。

💧 水分補給のタイミング

起床後・外遊び、水遊びの前後
入浴後・寝る前



基本は水か麦茶がオススメです。スポーツドリンクやアクアライトなどは糖分が多いため、発熱時や汗をたくさんかいたときなど、必要なときに限定しましょう。

⚠️ 夏の事故に気を付けよう

夏は水辺や花火、レジャーなどで事故が起こりやすくなります。大人が「少しだけだから」と目を離した際に事故は起こります。遊びの前には危険がないかを確認し、子どもから目を離さないようにしましょう。

☀️ 特に注意したい事故

- ・ベランダや窓からの転落
- ・花火やバーベキューでのやけど
- ・浴槽やビニールプールでの水の事故

🚑 こんな時は救急車を

- ・呼びかけても反応が鈍い、意識がない
- ・水におぼれた
- ・顔色が悪い、頭を打った
- ・広範囲のやけど

判断に迷うときは「#8000(小児救急電話相談)」や「#7119(救急安心センター事業)」を活用しましょう

☀️ 日焼けに気を付けよう

夏は紫外線が強く、短時間の外遊びでも日焼けをすることがあります。子どもの皮膚は大人よりもデリケートなため、紫外線の影響を受けやすいと言われています。

💡 ポイント

- ・外出時はつばの広い帽子をかぶる
- ・紫外線の強い時間(10時~14時頃)は日陰の活用や、こまめな休憩を
- ・水分補給を忘れず、汗をかいたら着替える
- ・子ども用の日焼け止めを使用する
普段の外遊びでは SPF15~30、PA++~+++程度で OK

🏠 日焼けをしてしまったら

日焼けは軽いやけどと同じ状態です。

- ①冷たいタオルや保冷剤などで冷やす
- ②水分をしっかり補給し、肌を擦らないようにする
- ③赤みや痛みが強い、発熱、水ぶくれなどがある場合は医療機関を受診しましょう 🏥

★お願い

- ・気管支拡張テープを貼付して登園する際は、**テープに日付と氏名**を記入してください。また、登園の朝に「**貼用薬確認書**」の記入をお願いします。
- ・毎月コドモンのアンケートにて、前月の予防接種の確認をしています。アンケートに**接種した種類と日にち**の回答をお願いします。また、予防接種の翌日の登園時に、予防接種をしたことをお伝えください。
- ・引き続き水遊びを行っています。**毎朝の検温と体調確認**をお願いします。服薬中や解熱して24時間経過していないなど、水遊びできない場合がありますので、今一度ご確認をお願いします。

🌻 すこやかメモ

お子さんの顔色や体調を確認しながら、無理なく夏を楽しみましょう 😊