



7月 ほけんだより



令和8年7月
さざなみっこ保育園
看護師 謝敷亜李沙



梅雨も明けましたね。梅雨が明けると、日ざしが強くなり、暑い夏がやってきます。暑さに負けない体力づくりや熱中症対策をすることは大切です。熱中症予防のために、外出時は帽子をかぶり、こまめに水分補給をしましょう。
また、夏に流行る感染症もあるので、規則正しい生活を心掛け、病気に負けない体づくりをしていきましょうね。

● 歯科健診 ●



7月16日(木) 14:00~
歯科健診を予定しています。

※お休みのないよう登園してくださいね。
また、歯科医師にお聞きしたいことがあれば、7/10までに記入し、持たせてくださいね。

熱中症に気をつけ、 上手に水分補給をしよう！



梅雨が明けると、暑い夏本番がやってきます。

子どもたちは、遊びに夢中になると、喉の渇きに気づきにくいので、周囲の大人が意識して水分補給を促すことが大切です。

水分補給に一番適しているのは、水か麦茶です。
飲み物は、冷やし過ぎず、一度に大量に飲むのではなく、こまめに飲むことを意識しましょう。

また、通気性の良い服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。

体調の変化に気をつけ、朝ご飯をきちんと食べることも熱中症予防に繋がります。登園前は、保育園での活動のことを考え、しっかりと朝食をとることを意識していただくと助かります。ご協力をお願いします。



気をつけよう！ 夏にはやる病気

フル熱 (アデノウイルス)

高熱とどの痛みのほか、目の痛み・目やニ・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ぼうがで、熱が出ることも。

感染症と診断されたら、
保育園までご連絡をお願いします。



夏トマトには栄養がたくさん含まれています。ビタミンが豊富なうえ、リコピンには抗酸化作用があり、子どもの病気から守ってくれると言われています。
夏のおいしいトマトをたくさん食べて元気に夏を過ごしましょう！

