



8月 ほけんだより



令和8年8月
さざなみっこ保育園
看護師 謝敷亜李沙

毎日、暑い日が続いていますね。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって元気いっぱい遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。また、暑い夏を乗りきるためにも、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけていきましょう。また、8月は水遊びもありますので、体調を整え、夏の遊びを楽しみたいですね。



水あそびが はじまります

- * 水着やタオル、ビニール袋、水着バック、服や下着などにもすべて名前を書いてくださいね。
- * 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。
- * けがの原因となりますので、爪は切りましょう。

毎回、水あそびカードを忘れずに記入
お願いします。記入やサイン（印）がな
ければ 水あそびに参加することができま
せん。

※水あそびカードで可能と記入されていても、下記の症状
があれば、水遊びを許可できない場合があります

こんな時は水あそびに参加できません。

- ・微熱がある。または、前日に熱があった。
- ・朝食を食べていない、食欲がない。
- ・喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ・目が赤く充血している。
- ・目やにが出ている。
- ・耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。
- ・皮膚トラブルがある。



水あそびについてのご協力願い

手足口病が治った後、全身の発赤部分のかさぶたがきちんと治ってから水あそび参加となります。

また、皮膚の乾燥やトラブル等で皮膚が炎症している場合は、皮膚科を受診して、医師へ水あそびが可能かどうかご確認をお願いします。



熱中症に 気をつけよう



8月はジリジリとした夏本番！
特に気をつけたいのが、熱中症です。
子どもたちは、体も小さく自ら意思表示をして水分補給することが難しいため、脱水や熱中症にならないよう、大人たちが意識しなければなりません。
熱中症は、炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こります。
朝食は必ず食べて、通気性の良い服を着せ、こまめな水分補給と外出時に帽子をかぶらせるなどしましょう。



手足口病



園では、手足口病が流行っています。手足や口の中に水ほう、発赤ができるのが特徴で、膝や肛門の周囲にも出ます。症状は2～5日程で治まりますが、治っても数週間は便の中にウイルスが出るため、周囲への感染に気を付けなければいけません。

また、感染症のため、以下の症状が改善していれば、登園可能となります。

- ① 解熱後24時間が経過している
(36度台を確認して24時間経っている)
- ② グズリがなく機嫌が良い
- ③ お口の水ほうが治り、普段通りの食事が食べられる