



ほけんだよい

令和7年 6月号

社会福祉法人温和会
ひだまり認定こども園
理事長：阿嘉 よね子
園長：阿嘉 複貴
看護師：富田 孝幸



6月です。梅雨の季節となり、ムシムシと暑い時期になってきましたね。梅雨が明けると、一気に本格的な夏がやってきます。この時期が、特に熱中症になりやすいため、体調管理には十分気をつけていきましょう！

子ども達は、夕涼み会に向けて、日々練習に取り組んでいます。会場練習も始まつてくるため、十分な睡眠と朝食は必ず摂って登園するよう、よろしくお願いします♪

熱中症予防 5つのポイント

①こまめな水分補給



- ・のどが渴く前に水分をとる習慣をつけましょう。
- 水や麦茶がおすすめです。
- ・ジュースやスポーツドリンクは、糖分が多いため控えめに。



②涼しい服装



- ・風通しのよい、薄手の服を選びましょう。
- ・帽子も忘れずに！



③室温・湿度に注意

- ・外だけでなく、室内で熱中症になることも。
- ・エアコンや扇風機を上手に使い、室温28°C以下、湿度60%以下を目安に調整しましょう。

④外遊びの時間に注意

- ・暑い時間帯（10～15時）を避け、日陰での遊びや短時間の活動を意識しましょう。



⑤「いつもと違う？」に気づく

- ・顔が赤い、元気がない、汗をかいていない、ぼーっとしているなど、いつもと違う様子がみられたらすぐに涼しい場所へ。水分補給・休息をとりましょう。



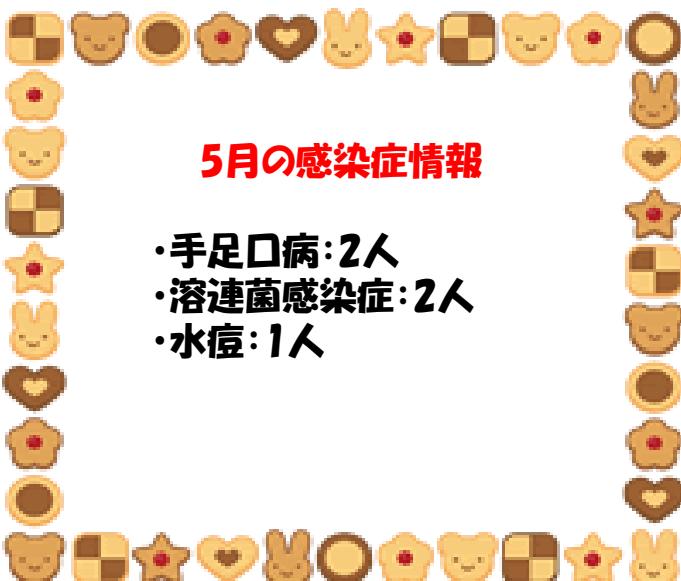
～熱中症予防のために～

1.朝食はしっかりとりましょう

(夕涼み会練習が始まります。外での活動が増えるため必ずご飯は食べて登園しましょう)

2.十分に休息をとりましょう

(疲れがたまると、熱中症リスクが高まります。夜更かしをしないようにしましょう)



5月の感染症情報

- ・手足口病: 2人
- ・溶連菌感染症: 2人
- ・水痘: 1人