



## 8月のほけんだより



令和8年 8月発行  
可愛福祉会 看護師



### 水遊びが楽しい時期です！

厳しい暑さが続いています。子どもたちは汗をたくさんかきながらも、元気いっぱい水遊びを楽しんでいます。8月は手足口病、ヘルパンギーナ、プール熱などの感染症が流行りやすいです。手洗いやうがい、日々の感染予防に努めましょう♪

今月の  
保健目標

## 美味しく元気に！飛んでけ夏バテ！

### 放っておくと危険!?夏バテ

夏に気温が高くなると体力が低下して疲れやすくなったり、やる気が出なかったり、食欲が落ちてしまい胃腸が弱ってしまうことがあります。

日々の生活で意識してもらいたいポイントは4つ！

- ① 冷たいものの摂りすぎ無い（胃腸が弱り吸収する栄養が不足がちに）
- ② こまめな水分補給（汗をかくと体の水分・ビタミン・ミネラルが減る）
- ③ 寝る時はちょっと涼しく♪（十分な睡眠が取れず体力や免疫の低下に）
- ④ こまめな換気や外遊び！（室内外の温度差が大きいと自律神経の乱れに）



### 予防にオススメ♪

**飛んでけ!夏ばて**

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

|                                                              |                                                        |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <p><b>エネルギー源 たんぱく質</b></p> <p>エダマメや<br/>トウモロコシなど</p>         | <p><b>抵抗力をつける ビタミンA</b></p> <p>ノリやカボチャ、<br/>ニンジンなど</p> |
| <p><b>疲労回復に大切な ビタミンB1</b></p> <p>豚肉、大豆などの豆類、緑<br/>黄色野菜など</p> | <p><b>水分補給は、麦茶、水</b></p> <p>甘みのないもの<br/>がお勧め</p>       |

### 赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に0～2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

#### 水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、お昼寝の途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50ml ほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう

### 元気な園生活を送るために

保育園生活の中で、「朝お家では熱がなかったのに登園してすぐ熱が出た」「保育園で熱が出ていたのに家に帰ってきたら下がっていた」など、**子どもの体温は急に上がったり下がったり**します。年齢が低いと体温調整もまだしっかりできないためこのような状態になることがよくあります。

発熱は、**病気や体の異常を知らせるサインと同時に、体内に侵入してきた細菌やウイルスと戦って体を守っている最中の状態**でもあります。熱が下がってきて、微熱だから...と預けてしまうとかえって風邪症状が長引いてしまったということも。

半日～1日は様子を見て、無理をさせない登園へのご理解とご協力を宜しくお願いいたします。

令和8年7月感染症報告：溶連菌感染症、手足口病、ヒトメタニューモウイルス、RSウイルス

