



8月のほけんだよ!

令和7年8月発行

五日市すみれこども園



本格的な夏です。園では、日差しの強い時間での外遊びを避けたり、水遊びを取り入れたりなどをして熱中症対策を行っています。こまめな水分補給も大切ですので、引き続き水筒持参にご協力頂けますようお願いいたします。また、長期のお休み中は生活リズムがいつもと変わるため、生活リズムが崩れがちです。健康的な生活を送るよう心がけていきましょう

＜8月の健康目標＞

- ・夏の遊びを元気に楽しむ
- ・鼻を大切にする

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテ STOP!

お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



＜7月の感染者情報＞

りんご病…3名
 手足口病…8名
 アデノウィルス…2名

＜お知らせ＞

園では、毎日暑さ指数を測っています。暑さ指数が31%を超える日は、外遊び（プール・水遊びを含む）はできません。連日続く場合もありますが、ご了承ください。

鼻の日

8月7日は「鼻の日」です

鼻の役割とは…?

- 呼吸をします。
- 鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。
- においをかぎます。

鼻を大切に!

鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましよう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意しましょう。

＜すみれナースのちょこっとコラム＞

7月は、幼児クラスにむけて「熱中症」の保健教室をしました。毎日のように死者が出ている熱中症ですが、こどもたちにはまだ理解が難しいようです。熱中症は、他の病気とは違って、ルールさえ守っていれば必ず予防できる病気です。

まだまだ暑い日が続きます。周りの大人が気を付けて、熱中症にならない環境づくりと強い体づくりを心がけていきましょう。