



ほけんだより

8月号



令和7年8月
篠岡保育園
看護師

8月はさまざまなイベントや旅行など、ご家族でお出かけする機会も増え、楽しい思い出がたくさんできたのではないのでしょうか。楽しいとついつい無理をしてしまい、体調を崩しやすくなります。乱れた生活リズムを戻し、規則正しい生活で元気に過ごしましょう。

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などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いです。



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とくさんとする
- 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

たくさん当てはまる程、夏バテになりやすいよ！



お家でできる夏バテ予防法

- ① 早寝早起きで生活リズムを整えよう
- ② 冷房は外との温度差が大きくなりすぎないように気を付けよう
- ③ 40°Cのお風呂に10分浸かろう
- ④ 熱中症に気を付けて適度に体を動かそう
- ⑤ こまめに水分をとろう
- ⑥ 夏野菜で栄養をとろう
- ⑦ しっかり休息しよう



夏も必要！皮膚のケア

子どもは新陳代謝が活発で、たくさん汗をかき、放っておくと皮膚トラブルにも繋がります。夏は、とびひ・あせも・水いぼ・頭ジラミなど、皮膚の感染症が多くあるため、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。



☆汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

☆お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができているときは、上から優しく押さえて水気を取りましょう。



☆乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームを塗りましょう。

防災週間

(8月30日～9月5日)

9月1日防災の日・9月9日救急の日

園では毎月避難訓練を行い、今年は移動・防火防災教室も予定しています。ご家庭でも、地震や火事についてご家族で話してみてくださいね。



8月の感染症

コロナウイルス感染症の報告がありました。

まだまだ暑い日が続きます。子どもの免疫力アップには、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動、規則正しい生活リズムが重要です。感染症に負けない強い体を作りましょう。

