



令和7年  
ほんちょう保育園  
保健室

8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べましょう!

夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。90%以上が水分の夏野菜もあり、体を冷やす効果もあります。ビタミンミネラルが豊富で体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります。夏野菜をたくさん食べて、暑さに負けないからだを作りましょう

## 8月の目標 暑さに負けないからだをつくる

8月の予定

《園医健診》 たんぽぽ 5日(火)・19日(火) たけのこ 5日(火) くるみ 19日(火)

《身体計測》 保育上の都合により日程が変更することがあります

たんぽぽ(0歳児) 14日(木) たけのこ(1歳児) 13日(水) くるみ(2歳児) 12日(火)  
まつぼっくり(3歳児) 8日(金) しいのみ(4歳児) 4日(月) くすのき(5歳児) 5日(火)

## 《感染症情報》

咽頭結膜熱2名の報告がありました。 長引く「熱」「咳」でおやすみのお子さまが増えています。

<多摩小平保健所 感染症週報より>

水痘(みずぼうそう)の発生が、注意報レベルを超えています。

ヘルパンギーナが増加傾向です。患者の便中にはウイルスが含まれるので、トイレ使用時や オムツ交換時には注意が必要です。

保育園内での感染症(熱でお休みなど)の情報を玄関のホワイトボードに掲示しています。受診時の参考にしてください

## 子どもは静かに溺れる



**暑**い季節、お子さんと水遊びをする方も多いのではないのでしょうか。ビニールプールや子ども用の浅いプールは「溺れることはないだろう」と思われがちですが、実際には水深10cm程度でも溺水事故は起こります。

### 溺れる時に暴れるのは物語の中だけ

映画などで、溺れる時に手足をバタバタさせて暴れるシーンを観たことがあるかもしれません。しかし実際には、子どもは顔が水についた時に口や鼻から水を吸い込んでしまい、パニックに陥ることがあります。そうなると呼吸に精いっぱい声を出すこともできず、静かに溺れてしまいます。

溺水は乳幼児の不慮の事故で2番目に多いです。

水遊びをする時は、目を離さないように注意していただければと思います。

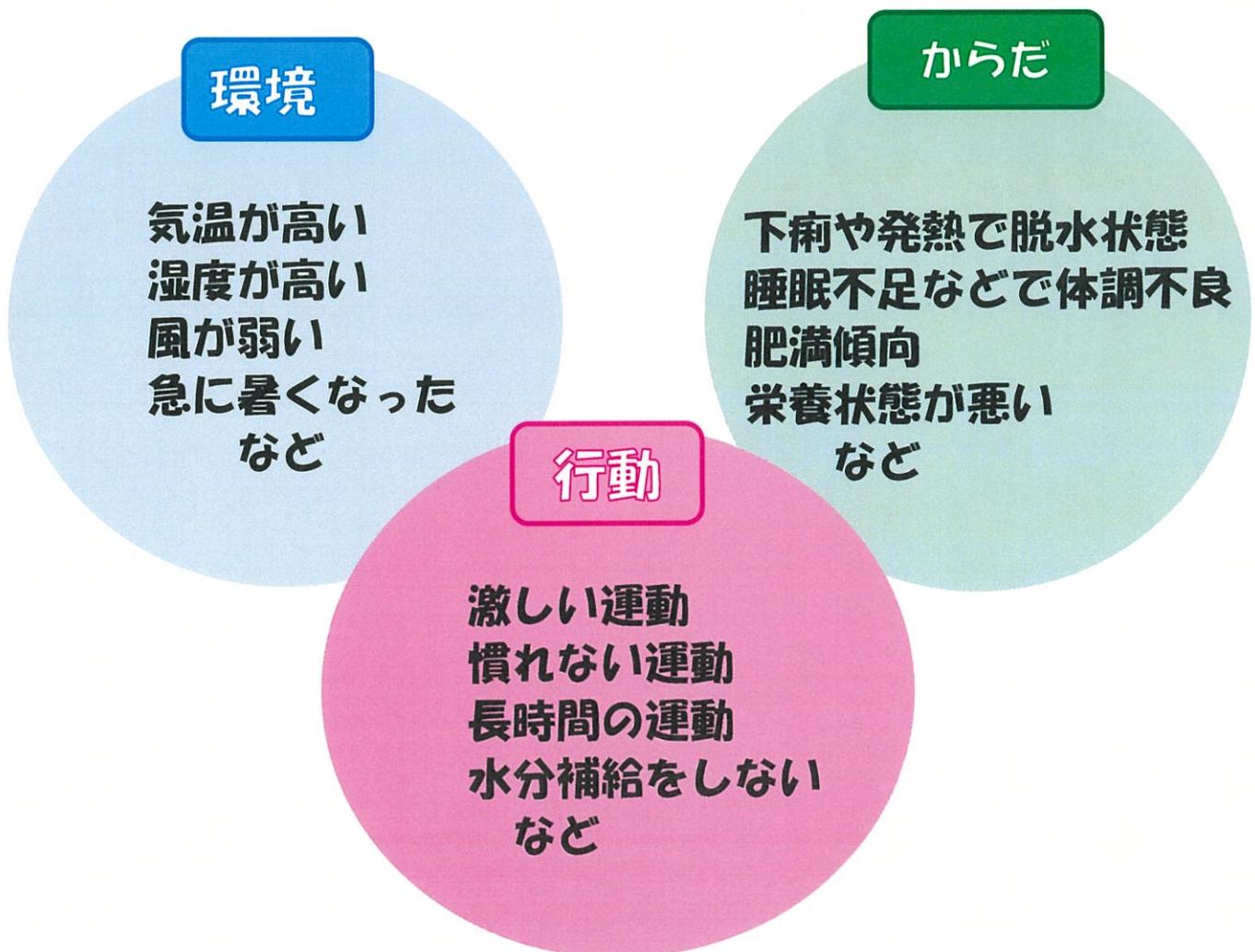


## 熱中症はなぜおこる？ 予防には睡眠(休息)・朝食も大切！

ふだん私たちのからだは、体温が上がっても、汗を出したり、皮膚から熱を逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくなって、からだの中に熱がたまっていくのが、「熱中症」です。下の図のいろいろな要因が重なると起こりやすいといわれています。

子どもや高齢者は、水分をためておく筋肉の量が少ないため熱中症になりやすく、子どもの体感温度は最高気温に5度足して判断すべきだとの指摘もあります。背が低く路面に近い子どもは野外で照り返しをまともに受けるうえ、気温が35度でも体感温度は40度近いといわれています。

今年は6月から気温が高い日が多く、まだまだ続きそうです。朝は必ず食事をしてから登園してください。そして、いつも以上の水分補給、体調・睡眠の調整が大切になってきます。朝登園してから、午前中「おしっこ」が出ない、元気がないと報告を受けることがおおくになりました。睡眠中にもたくさん汗をかきます。朝起きてから食事と共に水分も多めにとるように心がけていただくと、機嫌よくそして元気に午前中の活動が出来ると思います。



ほんちょう保育園では、「気温」・「暑さ指数(WBGT)」などを参考にして日々の屋外での活動の実施を決めています。ご理解、ご協力お願いいたします。