



ほけんだより 8月号



2026年 8月
いちご保育園
看護師 佐々木



8月のほけん行事予定

3日(月) ●身体測定

肌着とオムツ又はパンツで測定します。
正しい身長が測れないため、この日は頭の真上で髪を結ばないでください。

5日(水) ●乳児健診(0歳クラス)

※他クラスのお子さんでも気になることや園医に相談がある場合には、当日一緒に診てもらえますので前日までにお知らせください。



夏休みの過ごし方



夏休みは、帰省や旅行など長期でお出かけをされる方が多いと思います。
プールや山、川など普段慣れていない場での事故が多くありますので、十分に気をつけて楽しいお出かけにしてくださいね。
暑い日が続きますので、熱中症を含めて体調管理を忘れずにお過ごしください。



「熱中症ってなに？ならないようにするには？」
3歳から5歳クラスに健康教育を行いました。



夏の暑い太陽はギラギラと照りつけています。子どもたちには、「暑い太陽の光に当たると、みんなの体も真っ赤になって暑くなるんだよ」と、分かりやすくお話をしました。
また、お外へ行くときは帽子をかぶり、水筒を持ってこまめに水分をとることの大切さも伝えています。
さらに、熱中症を予防するためには、朝ごはんをしっかり食べることや、夜はたっぷり眠って体を休めることも大切だと話しました。
夏はまだまだ続きます。熱中症対策を心がけながら、元気に楽しい夏の時間を過ごしましょう。

<熱中症予防のポイント>

①こまめに水分補給をしましょう

- *喉が渇く前に飲むことが大切です。
- *外遊びの前後や汗をかけた後は特に意識しましょう。

②帽子をかぶりましょう

- *外へ出かける時は帽子を着用し、直射日光を避けましょう。

③涼しい服装を選びましょう

- *汗を吸いやすく、風通しのよい服がおすすめです。
綿(コットン)100%のTシャツなどが肌にも良いと言われています。

④十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べましょう

- *寝不足で朝ごはんなしは、熱中症のリスクを高めます。

