

ほけんだより

令和8年度夏号



えぶち保育園／えぶちにしや園

雨の晴れ間には夏の日差しが降り注ぎ、子どもたちは大好きな水遊びを楽しんでいます。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配って、熱中症にならないように注意していきましょう。



歯科健診

6/11（木）に歯科健診がありました。当園では、一年に二回歯科健診を実施し、むし歯の早期発見と予防に努めています。定期的な歯科健診を受けることで、成長とともに変化する子どものお口のトラブルなどを予防し、お口の健康を維持、増進できます。かかりつけの歯科医をもち、定期的に受診して健康な歯を保ちましょう。

夏の肌トラブル



蚊に刺され

子どもが蚊に刺されると、しばらくたってから腫れてきます。かき壊さないように、まず刺されたところを水で洗い流し、かゆみ止めを塗ったりしてかゆみをやわらげましょう。

あせも

汗をかきやすい部位に赤い小さな発しんができて、かゆくなります。シャワーなどで汗をよく洗い流しましょう。

とびひ

皮膚を掻き壊して傷ができたところに、細菌が感染してかゆみを伴う湿疹ができます。とびひは感染力があるため、掻いた手で体の他の部位を触ると、湿疹が広がります。皮膚を清潔に保ち、ガーゼなどで保護しましょう。



熱中症



熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。子どもは体温調節機能が未熟なことや、身長が低く地面からの照り返しの影響を受けやすいことなどから、熱中症になりやすいと言われています。

熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

② 水分補給は前もって

出かける前や遊ぶ前など、こまめに水分をとるようにしましょう。

③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが高くなってしまいます。適度に外で遊んで暑さに慣れておきましょう。

④ 無理をしない

元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサインです。すぐに涼しい場所で休んで、水分をとりましょう。

