



ほけんだより

8月号



8おだ保010
2026年8月発行
★月・木曜はハチェックデー★
おだ学園保育園
看護師 三浦

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、お休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

7月の感染症データ

- ・発熱……………18名
- ・手足口病……………17名
- ・ウイルス性胃腸炎…1名

7月はアプリでもお伝えしたように、中旬になって一気に手足口病の感染が広がりました。現在はほぼ収束しています。気温が高く体温調整が難しかったり体調を崩しやすかったりしているかと思うので、たっぷり休息をとって夏を元気に過ごしましょう

子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている ● のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない ● おう吐や下痢をしている

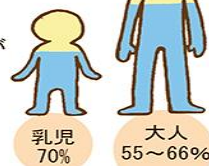
脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいていても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるように心がけましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる

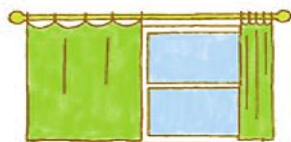
※経口補水液は脱水症状がみられたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分の取りすぎになりますので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

猛暑対策

エアコンを上手に使って
涼しく過ごしましょう



まず衣類で調整する

家でエアコンをつけていても暑く感じたら、エアコンの温度を下げる前に、大人が薄着になりましょう。



室内の温度差を少なくする

天井と床では、室温が1～2度変わると言われています。大人にはちょうどよく感じても、小さな子どもには寒すぎることも。扇風機などで室内の空気を循環させましょう。

冷風がじかに当たらないようにする

冷たい風に当たり続けると、体が冷えてしまいます。特に睡眠中は、子どもにエアコンや扇風機の風が当たらないよう気をつけて。

