



令和 7 年 8 月 ミモザはまでらこども園

青空の中、毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは元気いっぱい水遊びやプール活動を楽しんでいます。8月7日は「立秋」です。今年は例年より猛暑日が多く、まだまだ厳しい暑さが続きそうです。園では、子どもたちが元気に過ごせれるよう、水分補給や休息の時間をしっかりととりながら、体調に気をつけて過ごしています。ご家庭でも、涼しく過ごせれる工夫や十分な睡眠、食事で規則正しい生活を送りましょう。

規則正しい生活リズムで、夏バテを予防しましょう

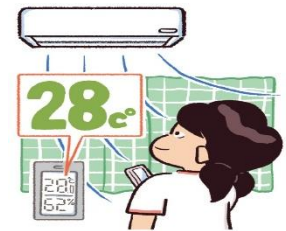
【睡眠をしっかり取る】睡眠不足だと疲れがとれません。朝決まった時間に起きる習慣をつけ、早寝早起きのリズムを作りましょう。

【栄養バランスの良い食事をとる】冷たいもののとり過ぎは、胃腸の働きを弱め、食欲低下や下痢の原因となるだけでなく糖分の摂り過ぎにもなります。少しでも涼しくなり元気ですが、食べ過ぎると腹痛や食欲低下の原因にもなります。朝ごはんは1日のエネルギーになります。からだが活動するための準備を整えます。



【エアコンで部屋を冷やしすぎない】

設定温度が低すぎると、体に負担がかかります。エアコンを上手に使うって温度調節をしましょう。風が直接当たらないように工夫しましょう。

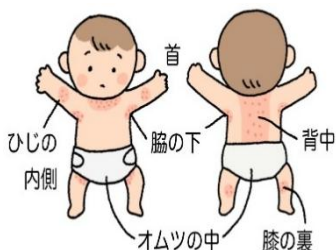


熱中症に 気をつけよう

- ☺ 顔が赤くてぼーっとしている
- ☺ 汗がでていないのに暑そう
- ☺ ぐったりしている
- ☺ 呼びかけても反応が鈍い

すぐに涼しい場所へ移動し、水分をとらせて様子を見ましょう。改善がなければすぐに医療機関を受診しましょう。

あせもを防ぐポイント



小さな子どもは、体の表面積は小さいものの、汗腺の数は大人と同じです。代謝も活発なため、たくさんの汗をかきます。また、皮膚がデリケートで汗や汚れによる刺激に弱いです。これらの理由から、子どもはあせもができやすいので、皮膚を清潔に保つケアを心掛けましょう。

- 汗は清潔な濡れタオルで拭き取る
- こまめに着替えさせる
- 通気性が良く柔らかい素材の服を着せる
- 室内はエアコンでほど良い温度・湿度を保つ



8月の予定

身体測定・・・1日(金)

7月感染症発生状況

手足口病・・・3名
ヘルパンギーナ・・・1名

8月7日は
鼻の日

