

# ほけんだより 7月



令和8年7月  
ミモザはまでらこども園

梅雨空の合間に夏の日差しを感じる季節となりました。7月は七夕やプール遊びなど、子どもたちが楽しみにしている行事がたくさんあります。暑さや湿度が高くなるこの時期は、体調を崩しやすく、熱中症にも注意が必要です。こまめな水分補給や十分な休息を心がけながら、元気に過ごしていきましょう。

## プールが始まります

プール・水遊びのある日は健康チェックをお願いします。



- ❖ 熱はありませんか？
- ❖ 咳や鼻水など、風邪の症状はありませんか？
- ❖ おなかの痛みや下痢、便のゆるさはありませんか？
- ❖ 目の充血や目やに、耳の痛みや耳だれはありませんか？
- ❖ 食欲はありますか？元気に過ごせていますか？
- ❖ いつもと違う様子はありますか？



## ☀️ 夏を元気に過ごすためのポイント ❄️ 冷たいものとりすぎに注意! ❄️

乳幼児期は、大人より新陳代謝が活発で体温が高いのが特徴です。しかし、汗腺の発達が未熟なため、うまく体温調節することができません。冷たいものとりすぎは、体を冷やして体調を崩す原因になります。

### ① 睡眠不足に注意

汗をしっかりかけなくなり、  
体温の調節がうまく  
できなくなります。

毎日しっかり寝ましょう。



### ② 水分不足に注意

夏はたくさん汗をかくので、  
体の水分が足りなくなります。

こまめに水分補給をしましょう。

汗をたくさんかいた日は、  
塩分も補える飲み物をとるのも  
有効です。



暑さ指数を確認しながら、活動の調整や水分補給を行い、熱中症予防に努めています。

耳の検査😊  
小さな音、  
聞こえたよ



お口あ〜ん!  
歯医者さんに  
見てもらったよ😊



1階のホールには、保健に関する問題があるので、楽しんでね♪

## 7月の予定

身体測定  
1日(水)



## 夏風邪に気をつけましょう

### 6月感染症発生状況

- ◆ 手足口病・・・3名
- ◆ ウイルス性胃腸炎・・・7名
- ◆ 流行性角結膜炎・・・4名
- ◆ ヒトメタニューモウイルス感染症・・・1名

