

ほけんだより 7月



令和8年7月1日
ミモザおおとり保育園

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

汗をしっかりとかけなくなり、
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

歯みがき練習
うがいピカピカになったよ♪



教えてくれて
ありがとう



7月の予定

身体測定

乳児：2日(木)

幼児：8日(水)



6月感染症発生状況

乳児棟

- ◆ 手足口病・・・5名
- ◆ 突発性発疹症・・・3名
- ◆ ヒトメタインフルエンザ・・・1名
- ◆ 流行性耳下腺炎・・・1名

