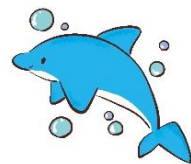


ほけんだより 8月



令和8年8月1日
ミモザおとり保育園

毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは水遊びやプール活動を元気いっぱい楽しんでます。猛暑日となる日が多く、まだまだ夏本番です。園では、こまめな水分補給や十分な休息を取りながら、暑さに負けず元気に過ごせるよう努めています。ご家庭でも、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、規則正しい生活を送りながら、暑い夏を元気にのりきりしましょう。



**熱中症に
ならないために**

暑い季節はこまめな水分補給が大切です。

水分をとろう



【こまめにお茶を飲もう】

水分補給は、糖分がはいっていないもの、カフェインが入っていないものにしましょう。

【食事からも水分がとれます】

飲み物だけでなく食事からも水分がとれます。食事はきっちりとりましょう。

【スポーツドリンクは汗をかいたときに】

たくさん汗をかいたときはスポーツドリンクも良いでしょう。糖分が多いので飲みすぎに注意しましょう。

「きょうのあつさしうは、まけんです」
みんなで朝の会で、確認しています✧

おみず、
たのしいな♪

暑さに負けず元気いっぱい遊んでいます



日焼け対策を しよう



夏は紫外線がとて強くなります。海や川、公園などで長時間遊ぶと、日焼けや熱中症の原因になることがあります。

- 帽子をかぶり、こまめに水分補給や休憩をとりましょう。
 - 日差しの強い時間帯(10時～14時頃)は、できるだけ日陰で過ごすことも大切です。
 - 汗をかいたあとは、必要に応じて日焼け止めを塗り直すと効果的です。
- 夏の遊びを楽しみながら、紫外線対策も心がけて元気に過ごしましょう。

7月感染症発生状況

乳児棟・手足口病・・・13名

・ヘルパンギーナ・・・3名

・アデノウイルス感染症・・・1名

・ヒトメタニューモウイルス感染症・・・1名

・とびひ・・・1名

幼児棟・手足口病・・・5名

・新型コロナウイルス感染症・・・1名

・溶連菌感染症・・・1名

・とびひ・・・1名

8月の予定

乳児身体測定・・・4日(火)

幼児身体測定・・・5日(水)

夏かぜに注意



花火によるやけどに
気をつけましょう