



ほけんだより

8月号



2026年8月
浦和いろは保育園
看護師 坂井田

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、夏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ってくださいね。

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

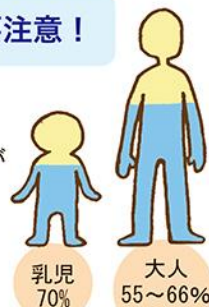
脱水にならないために

- 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しましょう。

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見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・糖分のとりすぎになる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

～おしらせ～



◎猛暑対策について

環境省が発表している『暑さ指数』（WBGT）を測定し、指針に基づいて判断して外遊び・プール遊びを行っています。

◎ほけんのはなし

「熱中症の話」

ひなた・つむぎ・だい組に紙芝居「あつひのおばけさん」を読み、熱中症の予防についてお話をしました。

◎保健行事

5日～身体測定
19日 0歳児健診



7月の感染症

手足口病 15名
ヘルパンギーナ 3名

まだまだ暑い日が続きます。免疫力を高めていけるよう生活リズムを整えていきましょう。



レジャーの計画は 無理のないようにたてましょう

- ☆ 急な体調不良に備えて準備を（健康保険証、常備薬、体温計などの持参）
- ☆ 移動中はこまめに休憩を
- ☆ 生活ペースは子ども優先で（生活リズムが大きく変わらないように）

