

ほけんだより7・8月号

令和8年度 社会福祉法人栗石保育園 保健室



これから本格的な夏がやってきます。水遊びや虫取りなど、子どもたちにとって楽しい季節です。6月中旬頃から突然の高熱と咳でお休みをする子が増えています。一度解熱しても数日後にまた発熱するといった不思議な傾向にあります。特に小さいお子さんほど体調の急変もみられます。早めの受診と病後の休養を心がけていきたいですね。また、熱中症が心配な時期です。戸外活動はもちろん、室内の活動でもこまめな水分補給や健康観察を心がけていきたいと思います。

水遊び ok? チェックリスト



子どもたちの大好きな水遊び。
元気に楽しく遊べるよう、毎朝の体調チェックをお願いします。

○熱は何度ですか？

平熱は子どもによって違うので普段の平熱を考慮して判断します。内服をしている場合は必ず検温をお願いします。

○食欲はありますか？

○昨晩はよく眠れましたか？

○目やにや充血はありませんか？

朝だけの目やには心配ないことが多いのですが、昼間も目やにや充血がみられるようなら、結膜炎の可能性あります。

○咳・鼻水は出ていませんか？

食欲がない、発熱などの全身症状がなければ、基本的には心配ありません。

○皮膚に異常はありませんか？

傷やただれがあって乾燥していない場合は水遊びは避けた方がよいでしょう。

＊連絡帳・連絡ガードで水遊びの可・不可を必ずお知らせください。記入できなかった場合は直接保育士にお声がけください。

水分補給の落とし穴



水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが多くあります。気をつけましょう。



8月7日は「鼻の日」

鼻をたいせつに

鼻をほじる癖のある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。頻繁に鼻血が出たり、なかなか止まりにくいなど気になる症状がありましたら耳鼻科に相談してみましょう。

