



8月のほけんだより



令和8年8月発行
幼保連携型認定こども園
第二和光園



夏真っ盛りの今月。毎日プールあそびや水遊びに興じる子どもたちです。
この夏、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思います。
外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってきてください。



暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2. 皮膚のケア

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。しかし冷やしすぎには要注意。設定温度27~28°Cを目安にしましょう。

熱中症

日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病：顔は赤く、皮膚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・嘔気などを伴います。

熱射病：顔は青白く大量の汗をかきます。皮膚は冷たく、めまい・嘔気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすく、衣服の着脱や水分補給も一人で行うことが難しいため容易にかかりやすいです。また、車内では気温が高くなっても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

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、摂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あります。気をつけましょう。



8月7日は「鼻の日」 鼻血の応急手当

1. 鼻をぎゅっとつまむ
鼻の付け根を5~10分程度強く押さえます。
2. うつむく姿勢で静かに過ごす
血を飲み込むと吐き気を催すことがあるので下を向いて飲み込まないようにしましょう。

