

ほけんだより

2026年7・8月号

あおぞら保育園

梅雨の蒸し暑い時期や、強い日差しが照りつける夏は食欲がなくなったり、汗を多くかいたりして、どうしても体調がくずれがちになります。時間を決めていつもより水分を多めにとったり十分に睡眠をとって、しっかり休養することで夏バテにならないよう気を付けましょう。

保健予定

7月

2日 ひよこぐみ身体測定
6日 りすぐみ身体測定
8日 うさぎぐみ身体測定
10日 ぞう・きりんぐみ身体測定
13日 らいおんぐみ身体測定
23日 園医診察日(ひよこぐみ)

8月

5日 ひよこぐみ身体測定
6日 りすぐみ身体測定
7日 うさぎぐみ身体測定
10日 ぞう・きりんぐみ身体測定
12日 らいおんぐみ身体測定
27日 園医診察日(ひよこぐみ)



☆ 夏のやけどに注意 ☆

「やけど」といえば火を使うときに気をつけるもの・・・と思いがちですが夏のやけどはそれだけではありません。暑い日の野外で遊ぶときにも思わぬやけどに気を付けましょう！

- ・ 公園の鉄棒やすべり台など金属製の遊具
- ・ 日の当たる場所に置いてある車やバイク、自転車の金属部分
- ・ マンホールのふたや道路の溝をおおう金属製のふた

さまざまな場所で「やけど」をした例がみられます。遊ぶ前に大人が遊具の温度をたしかめましょう。炎天下の日にサンダルで外を歩くのも危険です。

* もしやけどしてしまったら流水でしっかり冷やして受診しましょう。



夏も湯舟に浸かりましょう！

暑い日はジャワーだけで済ませがちですが夏を元気に過ごすためには毎日湯舟に浸かるのがおすすめです。

◎ 疲れが取れる

湯舟につかると血管が広がって血行が良くなり、体にたまった老廃物が排出されると同時に酸素・栄養素が全身に行きわたります。夏は体力消耗が多い分しっかりと疲れを取りましょう。

◎ よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯舟に浸かって体温を上げるとその後広がった血管から熱が放出されゆっくり体温が下がることで眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠です。夜の入浴で質の良い睡眠をとりましょう。

