



# ほけんだより

## 8月号



2026年7月31日

社会福祉法人 国立保育会

上井草保育園

### 夏の過ごし方



乳幼児は体温調節機能が育つ時期でもあります。

熱中症の危険からクーラーは欠かせませんが1日中涼しい環境下いると、暑さに対する耐性ができにくくなってしまいます。

「暑さ指数」や「熱中症アラート」の有無を参考に、比較的涼しい日や早朝や夕方などの時間帯を利用して、できるだけ外で体を動かしましょう。その際、必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。



### 旅行へ行く時は…

体調不良や、思わぬ怪我に備え、マイナンバーカードと乳児医療証を持参しましょう。



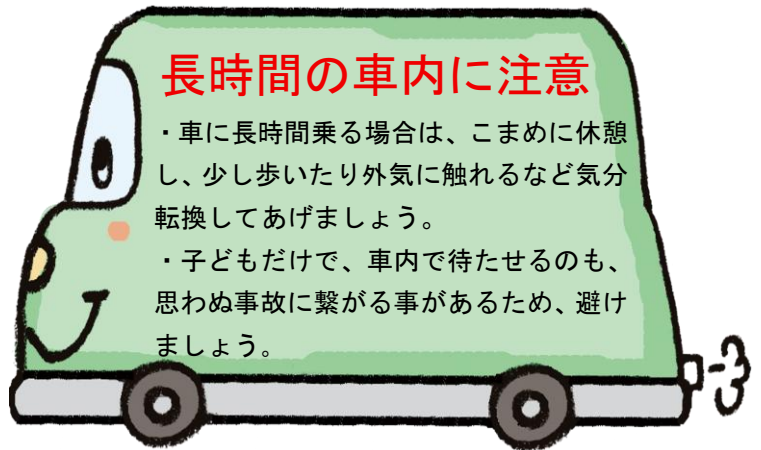
### 寝冷えに 気を付けましょう

- ・クーラーの冷やし過ぎなどで寝冷えをすることがあります。クーラーや扇風機は様子を見て、温度と風量を調整しましょう。
- ・寝る時、上着の裾は、ズボンの中に入れます。お腹にタオルケットなどをかけて寝ましょう。



### 長時間の車内に注意

- ・車に長時間乗る場合は、こまめに休憩し、少し歩いたり外気に触れるなど気分転換してあげましょう。
- ・子どもだけで、車内で待たせるのも、思わぬ事故に繋がることがあるため、避けましょう。



### 先月の感染症報告

- ・手足口病…0歳6名、1歳19名、2歳4名、3歳2名
- ・嘔吐、下痢…1歳5名、4歳1名
- ・ヘルパンギーナ…0歳1名、1歳2名
- ・溶連菌…2歳2名
- ・ヒトメタニューモウイルス…1歳1名

### 今月の健診のお知らせ

8月5日（水）・19日（水）0歳児健診

