

ほけんだより 8月

令和7年 8月 1日
認定こども園 白梅幼稚園
看護師 田原 由紀子

毎日、暑い日が続いていますが、子どもたちは元気いっぱい。プール・水遊びなどの夏の遊びを楽しんだり、自分でやってみたいことに挑戦したりと、お友達と関わりながら元気に過ごしています。一方で、8月は暑さで、疲れがたまりやすい時期でもあります。幼稚園での夏を、安全に楽しく過ごせるよう、健康面からも見守っていきます。ご家庭でも、こまめな水分補給や休息を心がけていただき、体調の変化などありましたら、幼稚園にお知らせください。みんなで、暑い夏を元気に過ごしていきましょう♪

食中毒にご注意を！

夏は気温や湿度が高くなり、食べものが傷みやすく 菌が増えやすいため、細菌による食中毒への注意が必要です。現在、熊本県内では、35℃以上の猛暑日が続いており、『**食中毒警報**』が発令されています！

食中毒は、細菌やウイルスがついた食品や水、調理器具、また感染した人の手などを介してうつります。

主な症状は、吐き気・下痢・腹痛・発熱などですが、乳幼児の場合、症状が重症化することがありますので、下痢、嘔吐、腹痛、発熱などの症状が続く際は、早めに受診しましょう。

予防のポイント

① 新鮮な食材を使う
調理してから時間が経ったものは食べない

② 魚や肉は、十分に火を通す

③ 賞味期限や冷蔵庫を過信しない

④ まな板や包丁は、こまめに熱湯や漂白剤で消毒する

⑤ 飲料水、水筒（マグ）の衛生管理に気をつける

⑥ トイレの掃除や便の処理をする際は、手袋をはめて行い終わった後は手洗いをして清潔に！

8月の身体測定のお知らせ

1日（金）ひよこ
5日（火）りす・あひる
6日（水）うさぎ
7日（木）ぞう・くま

* 欠席の場合は、直近の登園日に測定します

* 都合により、日程が変更になる場合があります

熱中症

こんな症状（軽度の熱中症）がある時は、すぐ対応を！！

- △ 大量に汗をかいている
- △ 体温→平熱～38℃未満
- △ 皮膚が冷たい
- △ 顔面が蒼白
- △ 四肢（手足）の痙攣がある
- △ 吐き気・嘔吐・腹痛がある
- △ めまい・たちくらみ・失神

- 痙攣している
- 急激に 39℃以上の熱が出た
- 意識がない
- 水を全く飲まない



すぐに涼しい場所へ移動し、衣服を緩める

こんなときは救急車を！



- 冷やしたタオル
 - タオルに包んだ保冷剤
 - ポリ袋に入れた氷水
- を 首の後ろ、わきの下の付け根に挟んで冷やすと効果的



水やスポーツドリンクを少しずつ飲ませる。
ただし、意識がはっきりしない場合は無理に飲ませない！

「味噌汁活」で元気チャージ中♪

ハグノートでもお知らせがありましたが、7月より、以上児クラスでは、毎朝 10 時頃に、「味噌汁活」を取り入れています。

汗をかくと、体の中の水分と一緒に「塩分（ナトリウム）」や「ミネラル」も失われてしまうのですが、味噌汁には、水分・塩分・ミネラルが含まれており、熱中症予防に効果があると言われています。クラスでは子どもたちが味噌汁を飲んで 塩分・ミネラルをチャージしています。

ご家庭でも、「朝から味噌汁活」いかがでしょうか？



あったかいね～😊



いいにおい～♪



もう少し飲みたいなあ…



おかわりは ないの??



国産の炒り粉と味噌のお味噌汁。ふんわりと広がるお出しの香りと味噌のうま味が重なりとても美味しいです

7月の感染症情報

マイコプラズマ肺炎 1名
ヘルパンギーナ 2名
とびひ（伝染性膿痂疹） 2名
はやり目（流行性角結膜炎） 1名
急性呼吸器感染症 32名

（発熱、咳、鼻水・鼻閉、咽頭痛 等のいわゆる 風邪症状での欠席）

- ★ 同居の家族が感染症に罹った時
- ★ 病院を受診し、感染症の検査した場合
→必ず、幼稚園へお知らせください！

幼稚園を欠席する日は、各ご家庭で、9時までにハグノートから欠席の登録をお願いします！

