

7・8月 めぐみほけんだより

～元気に夏を過ごすために～

日差しが強く、暑い日が続いていますね。子どもたちは汗をかきながらも、夢中になって遊んでいます。
夏は楽しいことがたくさんある一方で、体調を崩しやすい季節でもあります。
こまめな水分補給や十分な休息、バランスのよい食事を心がけ、
子どもたちが元気に夏を過ごせるようにしていきましょう。
ご家庭で気になることがありましたら、いつでもご相談ください。

お子さまの健康や
体調のことで気になることが
ありましたら、いつでも
お声がけくださいね。



7月



夏を元気に過ごすポイント



こまめな水分補給を！

のどが渇く前に、少しずつ水分をとみましょう。
外遊びの前後や入浴前後、起床後や就寝前も
忘れずに。



紫外線対策をしましょう

帽子の着用や、薄着で通気性の良い服を
選びましょう。日焼け止めの使用も効果的です。
(ご家庭でのご協力をお願いします)



バランスのよい食事を

夏野菜や果物を取り入れ、栄養と水分を
しっかりとりましょう。食事は、体力づくりの
基本です。



十分な睡眠をとみましょう

疲れがたまると、体調を崩しやすくなります。
早寝早起きを心がけ、しっかり休息をとみましょう。

8月



夏を元気に過ごすポイント



熱中症に気をつけましょう

気温が高い日は、こまめに水分と休憩をとり、
室温や外遊びの時間にも配慮しています。
ご家庭でも十分な水分補給をお願いします。



室温・服装の調整を

エアコンや扇風機を上手に使い、快適な
室温を保ちましょう。衣服は汗を吸いやすく、
着替えやすいもののがおすすめです。



汗をかいたら清潔に

汗や汚れは、あせもや肌トラブルの原因に
なります。こまめに着替え、入浴やシャワーで
さっぱりしましょう。



夏の疲れに注意！

楽しい行事や外遊びが続くと、知らず知らずのうちに
疲れがたまります。体調の変化に気をつけ、
ゆっくり休む時間も大切にしましょう。

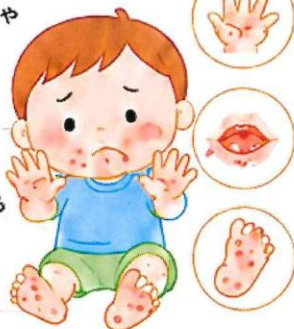
手足口病が流行しています



現在、園内でも手足口病のお子さまが増えています。
手足口病は、主に「コクサッキーウイルス」や
「エンテロウイルス」による感染症で、
乳幼児の間で流行しやすい病気です。

主な症状

- ・口の中、手のひら、足の裏、
おしりなどに赤い発しんや小さな水ぼうがができる
- ・発熱（微熱程度のことが多い）
- ・のどの痛み、食欲不振 など



予防のポイント

- ✓ こまめな手洗いをしましょう
- ✓ タオルの共用は避けましょう
- ✓ おもちゃやドアノブなどの消毒をしましょう
- ✓ 十分な睡眠と栄養をとり、免疫力を高めましょう

症状がみられる場合は、早めに受診し、
医師の指示に従ってください。
登園のめやすは「熱や発しんが治まり、
普段の食事がとれるようになってから」です。



暑い日が続きますが、子どもたちが毎日笑顔で過ごせるよう、
職員一同、健康管理に気をつけて保育を行っていきます。
ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。♡

