

# ほけんだより

令和8年6月  
大和保育所  
土澤 高橋 伊藤

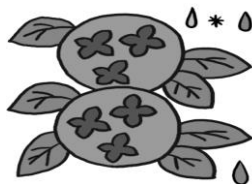
花々や緑が目を楽しませてくれた季節が過ぎ、もう雨の季節です。食中毒も発生しやすい時期でもあります。大事な予防法として手洗いがあげられます。園では『あわあわてあらいのうた』に合わせて手を洗うようにしています。先日は各クラスを回って、音楽を流しながら一緒に手洗いの仕方を練習しました。最後は上手に洗えていたら消える“バイキンスタンブ”を手に押したあと手を洗ってみると、みんなピカピカの手になりました！おうちでもお子さんに『あわあわてあらいのうた』を覚えてもらって手洗いをやってみてください。

おねがい♪かめさん♪



## 5月に発生した感染症

**突発性発疹** つくし1名 **新型コロナ** ぶどう1名  
**りんご病** ぶどう1名 **水痘** ひまわり1名  
**ヒトメタニューモウイルス** ちゅうりっぷ1名  
**発熱** 14名



肌寒い朝から汗ばむ昼間と、気温差についていけない事や暑さに慣れていない事からか、未満児クラスを中心に鼻水・咳・発熱・下痢等、**体調を崩す子どもが多くなっています。**

★子どもが疲れた様子の時は、早めに**十分な栄養と休養を心がけ免疫力を保ち**病気にかからないよう予防をしましょう。

## ◇熱中症

**朝食をしっかり摂る事で水分・塩分・糖分・ミネラルを補うことができ熱中症の予防になります。**

子どもは、睡眠中に大人以上に汗をかき、起床時には、脱水気味ですので、朝食を食べないで登園した場合、熱中症症状が起きやすくなります。

＜お願い＞ 保育中しっかり水分補給をしますので、お茶を多めに準備していただくようお願いいたします。

※暑い日は冷たいものが飲みたくなりますが、冷たすぎると内臓を冷やし、体調不良の原因となる場合があります。

子どもの水筒に氷を入れるのは、お勧めできません。



## ◇紫外線

子どもの肌は大人の半分ほどの薄さしかなく、非常にデリケートです。紫外線による日焼けは軽いやけどと同じ状態です。幼少期に過度な日焼けを繰り返すと、将来的に皮膚がんなどのリスクが高まることも指摘されています。

＜紫外線の予防法＞

- ① 紫外線の強い時間（10～14時）外出や外遊びはできるだけ控える。
- ② 日陰を利用する（木陰・テントなど）照り返しのある場所を避ける。
- ③ 衣服で覆う・帽子をかぶる・日焼け止めクリームを塗る

※登園前に塗っておく等の対策を子どもの頃から習慣化することが大切です。一般の大人用日焼け止めは子どもには刺激が強いため、子供用日焼け止めを使用してください。

