



ほけんだより

令和8年8月
学校法人織田学園
おだ認定こども園

7月の感染症：手足口病、ヘルパンギーナ、溶連菌感染症、胃腸炎、マイコプラズマ感染症、ほか

本格的な夏の暑さがやってきました！子どもは外気温の影響を受けやすく、暑い夏は体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人より熱中症にかかりやすいのです。暑さの影響は、水分や塩分だけでは防げません。規則正しい生活で、しっかり食事を食べること。体を動かしたら、休息・睡眠も十分とって、暑さに負けない体作りをすることが大切です。体調の変化に気を付けて、元気に夏を楽しみましょう。

すいぶんは
こまめにとろう



ぼうしをかぶろう



うすぎをしよう



すずしいところで
やすもう



ねっちゃんしょうたいさくをしよう！

あついときは
マスクをはずそう



しんどいときは
すぐにいおう



よくねむろう



しっかりごはんを
たべよう



8月7日
はな
鼻の日

『はなぢ』が出た時
いざという時の正しい対処方法

子どもの鼻の粘膜はとても敏感なため、ちょっとした刺激でもすぐに鼻血が出てしまいます。いざというとき慌てないよう、正しい対応を覚えておきましょう。

① 鼻をぎゅっとつまむ

子どもが不安にならないよう優しく声をかけ、「下を向かせた状態」で小鼻を強めにつまみ圧迫する。

② 鼻血が止まるまで静かに過ごす

ティッシュを詰めすぎると、かさぶたが剥がれ止まりにくくなります。触らず静かに座って数分待ちましょう。

●暑さが続くこの時期は、のぼせやエアコンによる乾燥から鼻血が出やすくなることも。もし頻繁に出たり、20分以上止まらなかったりする場合には、無理せずに耳鼻科を受診してくださいね。



OFF!



今年の夏は、親子で
「スマホを置いて」ワクワク体験！

子どものスマホやゲームとのつきあい方が、今、世界中で見直しされています。

特に就学前の乳幼児期は、五感を刺激する楽しい現実の時間をたくさん経験することで、脳の色々な場所を使い、健やかな成長の土台が作られます。

【おうちでできる！3つのチャレンジ】

●食事中と寝室では「おしまい」

ごはんの時間や布団の中にはスマホを持ち込まない。「スマホの置き場所（おうち）」を決めましょう。

●お手伝い・ご近所遊び、親子で「リアルなワクワク」

料理のお手伝いをしたり、涼しい時間帯に近所で思い切り体を動かしたり。特別じゃなくても、リアルなワクワクを親子で共有しましょう。

●おとなも一緒にスマホを「ちょっとお休み」

子どもと向き合う時間は、おとなもスマホを置いて。しっかり目と目を合わせて会話を楽しみましょう。



『保育園に、元気に通うための
健康ガイドブック』

熱中症の対応・ケアや、発しんの対応・ケア、感染症の登園の目安が掲載されています。



今年の夏は、スマホを置く時間を意識して、家族みんなで近所のお散歩や体を使った遊びをしてみませんか？