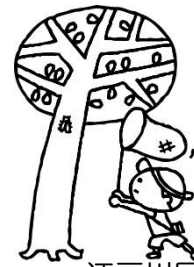


ほけんだより7月



2026年7月

江戸川区立船堀幼稚園

暑さが増してきました。園では、6月中旬より給水タイムを取っています。保育室で全員が座ってゆっくりと休みながら、麦茶を飲みます。その他の熱中症対策としては、こまめに水分を取るように声かけをする、気温が高すぎる日は外遊びをやめて室内で過ごす、日よけネットを活用する等、配慮していきます。

水筒をしっかりと洗いましょう

湿度の高いこの時期は、食中毒が増えます。水筒の中・パッキン・ストローなど、分解できるものは外して洗いましょう。

泡タイプの台所洗剤、酸素系漂白剤などのつけておくだけ、スプレーするだけの便利な物もあります。



分解して洗った後は、パッキンをしっかりとはめて、漏れないことを十分に確認してください。



ペットボトル症候群に注意しましょう!!

スポーツドリンク 500ml には 30~40g (大さじ3~4杯) の糖分が含まれています。清涼飲料水を毎日多量に飲むと、喉の渇き・多量の尿・吐き気・だるさなどの症状が出て一時的に糖尿病の症状になる事があります。

大人は、1.5Lのスポーツドリンクを1本以上毎日飲んでいる人が要注意です。子どもは体が小さいため、症状が出やすいので気をつけてください。





高熱に注意!

夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 発熱する
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 口の中やのどに水ぼうがができる
- 体に発しんが出る

これらの特徴がある場合や、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。





たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

