



Social Welfare Corporation

KUJIRA

ほけんだより



2025年7月25日

上ノ丸くじら保育園

ほけん担当



暑い季節がやってきました。暑さに負けず過ごしている子どもたちも、体は意外と疲れています。十分な睡眠や食事、休息を心がけ、熱中症に気を付けていきましょう！



暑い夏を元気に乗り切りましょう！

① 水分補給

大量に汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめに水分補給をしましょう。

② 皮膚のケア

こまめに汗を拭いたりシャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

③ 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策を忘れないようにしましょう。

④ 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症が起こります。エアコンを上手く活用しましょう。

風邪などによる発熱、下痢や睡眠不足、朝食抜きなども熱中症のリスクになります。

日ごろから体調に注意し、早寝早起き朝ごはんを心がけましょう！



プール前チェック

元気に、安全にプールに参加するために、毎朝忘れずに健康チェックをしましょう。

- ・爪は伸びていませんか？
- ・鼻水や咳は出ていませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか？
- ・目や二や充血はありませんか？
- ・熱はありませんか？
- ・食事や睡眠はとれていますか？



食中毒に注意！

食中毒を引き起こす主な原因として、カンピロバクターは鶏肉、サルモネラ菌は鶏肉・卵・動物や害虫、腸管出血性大腸菌は牛肉などであると考えられています。子どもは大人よりも重症化しやすく時には危険な状態になってしまいます。予防をしっかりと行いましょう！



『予防の3原則』

増やさない

食材は冷蔵庫で
低温保存

つけない

石鹸での丁寧な
手洗い



やっつける

食材の加熱