



ほけんだより

令和8年7月1日
高畑保育園



暑い日が続くようになり、熱中症、食中毒が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は、特に注意が必要です。普段からの外遊びで体を鍛え、喉がかわいていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。

食中毒を防ごう！



食中毒とは、細菌やウイルスがついた状態で起こります。

○起こりやすい条件

温度・水分・栄養分が揃うと、菌が一気に増殖

○おもな症状

下痢、激しい腹痛、吐き気、嘔吐など…

予防法

「つけない」「ふやさない」「やっつける」いちばんの予防は手洗い!!

手には目に見えないばい菌やウイルスがたくさんついています。

こんなときは手を洗いましょう。

- ・食事前
- ・調理前
- ・トイレの後
- ・帰宅後
- ・咳、くしゃみ後
- ・動物を触った後 etc

★ワンポイント！

アルコール消毒だけでは、汚れがあると十分な効果が出ないことがあります。

まずは、「石鹸での手洗い」をしっかりと行うことが大切。

アルコール消毒は、「手をしっかりと拭いて、水気をなくしてから！」

熱中症に気をつけよう!!

いよいよ気温が高くなる季節がやってきました。

自分は大丈夫とは思わず、みんなでしっかり対策しましょう。



熱中症のおもなサイン

- ・めまい
- ・体がだるい
- ・体のだるさ
- ・吐き気
- ・立ちくらみ
- ・頭痛

車や家の中でも熱中症になります！

特に車中では、気温が高なくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。



予防のポイント

- こまめな水分や塩分補給
- 通気性の良い服を着る
- 十分な水分をとる
- 暑い日は無理をしない



熱中症になったときの対処法

熱中症が疑われる場合は、まず涼しい場所へ移動します。そして水分や塩分を補給し、首・脇・足の付け根などを冷やします。

症状が改善しない場合や意識がはっきりしない場合は、すぐに#8000 #7119 119番

通報へ相談を!!