



かんごちゃん だより

企画編集 看護師 橋本薫枝 2025.7.1



梅雨のお天気が続いていますが、晴れ間が覗いた日にはとても気温が高くなり、夏の訪れを感じるようになりました。梅雨と夏の合間の時期ですので、よく眠れない、食欲が落ちるなど不調になるお子さんもいるかもしれません。生活習慣の見直しを行い、夏の暑さに負けない体作りをしていきましょう。

～水遊び前に注意してほしいこと～



- ☆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？
- ☆目やに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？

食事や睡眠が十分でない場合、**熱中症や低血糖**で**命に関わる**状態になるリスクがあります。**夜は21時までの就寝、朝は7時までの起床**を心掛けて朝ご飯をしっかりと食べましょう！

こどもの熱中症これだけは確認を！

① 眠い、疲れた、不機嫌、おしっこが出ない、集中しない、大量の汗、顔が赤いは熱中症のサインかも。

乳幼児は、自分の体調不良を上手く伝えられず、大人と同じような症状が出ない場合があります。保護者の方が感じる「いつもと違う」という感覚がとても大切になります。

② 短時間でも車の中やエアコンのついていないところで放置しない。

炎天下の状況では、エアコンを止めた車内等ではわずか数分で気温が上昇し、子どもは大人より短時間で体温が上昇して命の危険があります。

③ 喉が渇く前に水分補給をしましょう。

のどが渇いた状態はすでに脱水になっていることがあるので、こまめに水分摂取をしましょう。



☆はじめまして☆

6月から勤務している看護師の橋本薫枝（ふさえ）です。保護者の皆さんが安心してお仕事ができるように病児保育室でお子さんをお預かりしますのでお子さんの事はもちろん、ご自身の事でご相談があれば、何でもお気軽にお話してください。どうぞ宜しくお願いします😊

🦷 歯科健診へのご協力ありがとうございました

歯科健診の日は、緊張した面持ちで、泣いてしまうお子さんもいましたが、大きなお口を開けて頑張ることが出来ました。医師からも「みんなきれいに磨けていますね」と講評いただきました。引き続きご家庭でも歯磨きをお願いします。