



令和8年7月17日 東横野幼稚園

明日はいよいよ夏祭りです。子どもたちは、みんなで北海盆唄を踊ったり、すみれぐみのお兄さんお姉さんがお神輿を担ぐ姿を応援したり、「かき氷は何味にしようかな？」と楽しそうに話したりしながら、心待ちにしています。少しお天気が心配ではありますが、笑顔いっぱいの、思い出に残る時間になればと思っています。保護者の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

来週からは夏休みになるお友達、夏の保育で登園するお友達と、過ごし方は様々ですが、ケガや病気、熱中症に気を付けて水分補給をこまめに行いながら、暑さに負けず元気で楽しく過ごせるように体調管理をしていきましょう。

8月の予定

月	火	水	木	金	土
					1
3 避難訓練 (台風・竜巻) 安全点検 夏季研修 伊香保 (～4日) 宮下 Web研修開始 課外体操 9:30	4 ピヨピヨ教室	5 	6 防火管理講習 (～7日) 奈良 ピヨピヨ教室	7 	8 入園説明会 10:00～ 遊戯室
10 ピヨピヨ教室	11 山の日	12 ピヨピヨ教室	13 家庭保育協力日	14 家庭保育協力日	15 家庭保育協力日
全員の保護者様のご協力により、ご家庭で過ごしていただけることになりましたので 13日～15日の間は休園とさせていただきます。					
17 夏季研修 伊香保 (～18日) 櫻井 ミツ石 課外体操 9:30	18 ピヨピヨ教室	19 家庭保育協力日 安私幼 教職員研修会 (磯部)	20 夏季保育 ぐんまちゃん来園 半日保育 (バス運行あり) 課外英語 ピヨピヨ教室	21 	22
24 	25 ピヨピヨ教室	26 課外体操 9:30	27 課外英語 ピヨピヨ教室	28 	29
31 1号認定児 夏休み終わる 課外体操 9:30					

※2学期始業式は9月1日(火)です。(1号認定児は半日保育 11時降園・バス運行あり)

保健だより

暑い夏を元気にのりきれるように、参考にしてください

朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる！

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



早寝のためにできること

① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くとも15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

② 朝の光でスタート！

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

⑤ おふろはぬるめに

熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



かゆみのある湿しんは「とびひ」かも

虫刺されや湿しんなどで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと、傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。うみをもったような水ぼうがができ、強いかゆみが出ます。かゆいからといってひっかくと大変！ 水ぼうが破れて中の液が付いた所に、とびひがどんどん広がってしまうのです。水ぼうを見つけたら、つめでひっかかないようにガーゼで覆い、受診しましょう。

ほかたちのつめも、忘れずに短く切ってね



水いぼ Q&A



Q. 水いぼって何？

A. 伝染性軟属腫ウイルスが原因でできる粟粒大のいぼで、おなかやひじ、わきの下などにできて広がります。

Q. うつるの？

A. いぼがつぶれて中の液が付くとうつります。体の接触、タオルなどの共有でうつりやすいので注意が必要です。

Q. 登園やプールは？

A. 登園の制限はありません。プールもOKですが、傷がじゅくじゅくしているときはガーゼで覆い、プールも控えたほうがよいでしょう。

Q. どうやって治すの？

A. そのままでも半年から1年半ほどで治ります。アトピー性皮膚炎の子や、かゆくてかきこわしてしまうような場合は医師に相談のうえ、治療を。

目の充血、
かゆみは
要注意!

けつ まく えん
結膜炎

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性



目が開かない
ほどの目やに

細菌性



黄色っぽい
目やにと充血

アレルギー性



とても強い
かゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。

手足口病に注意しましょう

症状

発熱することもある



てのひら、足の裏、
口の中、おしりに、
赤い発しんがある

下痢をする
こともある

夏に流行することが多い
病気。感染力が強いので
何度もかかる可能性があります。

口の中の水ぼうが痛むと
きは、プリンや野菜スー
プなどのどろりのよいも
のを。



治った後も、2～4週間
くらいは便にウイルスが
います。おむつ替えの後
は、しっかり手を洗って
ください。

かかってしまったら園を
お休みしましょう。熱が
下がって1日以上経過
し、いつもどおり食事が
できれば登園可能です。

「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ぼうがができる「ヘルパンギーナ」が
はやっています。夏かぜの一種でそれほど心配は
ありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分が
とりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いた
り、水分をとれないようなときは急ぎ病院へ。



症状

- 38～40℃の高熱が2～3日続く
- のどの奥に白いぶつぶつができる
- のどの痛み
- 食欲不振など

ケア

- かぜと同じケア
- こまめな水分補給
- 薄味のスープや豆腐、
プリンなど、のどろし
と消化のよい食事



熱が下がって、いつもどおり食事ができるまでは、
園をお休みしましょう。

低年齢ほど危険な 熱中症

本格的な夏がやってきました! 強い日
ざしの中で心配になるのが熱中症です。
0、1、2歳のころは、体温調節の機能が
未熟で、代謝も活発なので、多くの水分
が必要です。こまめな水分補給を!

こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ!

- ☐ 唇や皮膚がかさかさしている
- ☐ おしっこが普段よりも少ない
- ☐ 暑いのに汗をかいていない
- ☐ 顔色が赤い、または青白い
- ☐ だっこをすると体がほてっている
- ☐ 一日中、うとうとしている
- ☐ ぐったりしている



こんなときは救急車を!

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない

