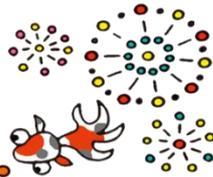


# ほけんだより 8月号



2025年8月1日発行

白岡みちのこ保育園

体調を崩した際のお休み、家庭保育など、感染対策に御協力頂きありがとうございます。  
本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いていますね。子どもたちは、汗をたくさんかくと体力を消耗します。  
暑さで食欲が落ちたり、睡眠不足になると、体調を崩しやすくなります。まだまだ暑い夏を乗り切るために  
たくさん食べて、しっかり休息をとり、体調の変化に気を付けながら、元気に夏を過ごしていきましょう♪

## 体調不良のサインを知り早めの対策を

なにかいつもとちがう → 非常に大切で、不安であれば小児科受診を

グズグズする・よく泣く → 眠い・暑い・痛いなど原因は様々

食欲がない → 2日以上続く場合は注意。水分摂取は必須

元気がなくゴロゴロしている → 疲れているか、発熱前の前兆。冷房の効きすぎの可能性も

いつもより甘えてくる → 安心感が欲しい場合と体調不良の前触れ

いつもより寝る → 3時間以上長く寝ている時は受診が必要かも

目がおかしい（充血、目やに、焦点が合っていない） → 明らかにおかしい時は早めの受診が大切

同じ部位を何回も触る → 耳を触る場合は中耳炎の可能性も



## 急病時の対応について

お盆休みは病院が休診となるところが多いです。  
急な発熱や怪我に備えて、近くの救急病院の診療体制など確認しておきましょう。また帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。  
困った時は、こども医療相談 **#8000**  
受診が必要か否かなど判断に迷った際に、医師・看護師に電話で相談ができます。

## 白岡病児ケアみちのこ

### 6月・7月お預かりした病気

急性上気道炎 中耳炎 感冒



☆病児保育室は満1歳から利用可能です。その際、定期予防接種を受けている事が必要となります。計画的に接種をすすめておくの良いですね。

申請は済ませただけど・・・

- ・熱は何度まで？下痢・嘔吐は利用できるの？
- ・どんなお部屋？ どんな風に1日を過ごすの？
- ・持ち物、特にお弁当について聞いてみたい!! など気になる事はありますか？

安心してご利用頂ける様にご不明点があれば、直接お声掛けください。また、お部屋の中を見たいという方は、事前にお申し出頂ければご案内させていただきます😊

## ♡ 笑う門には福来る ♡

笑いがもたらす効果は沢山あります

☺心身のリラックス      ☺免疫力の向上

ちょっと疲れちゃったな・・・と思うそんな日こそ  
親子で笑ってリフレッシュしましょう😊