



ほけんだより 8月号



令和7年8月1日
粉河保育園
看護師 山田昇子

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏のお休みには遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

子どもの体の70~80%が水分

脱水を起こしやすいので要注意！

脱水になりやすい条件

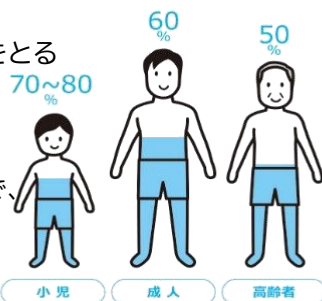
- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、

食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。



初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない(おしっこの色が濃い)
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している

脱水のサインが見られたら

- 経口補水液(またはスポーツドリンク)を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

ぐっすり眠って大きくなろう！

子どもの不思議

“眠たくても頑張る”が出来ないなら、眠たくなれば寝るんじゃないの？と思いませんか？子どもはまだ自分が“眠たい”ということがわかりません。そのため、眠たい状態であっても、自分からは寝ようとしません。眠さが限界を超えてしまうと、食事中ですら寝始めてしましますが、とても危険なことです。

脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経ネットワークがつくられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。
→不足するとイライラや集中力の低下の原因になります。

体内では……

ぐっすり深く眠っている時には、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。



それでも寝ない子どもたち

夜、寝かしつけようとしても、なかなか眠ってくれない時もあると思います。多くの場合、保護者の睡眠習慣や生活リズムが子どもに影響するため、家族で協力しなくてはなりません。毎日同じ時間に寝る習慣がつくと、身体も寝るための準備を始めるようになります。自宅の間取りや家族の生活リズムにもよりますが、寝かしつけていたら家族が帰宅して、子どもが覚醒して『おかえりー！』と振り出しに戻ってしまったり、隣の部屋でテレビを見ながら食事をしていたりすると子どもは気になって、眠れなくなってしまいますね。子どもが寝ようとしている横でスマホなどをいじってしまうと、その光で眠れなくなってしまうこともあります。寝かしつける時は部屋を暗くし、静かな環境を整えてあげましょう。子どもの側で手や胸、おでこを優しく撫でてあげることも安心感に繋がり、子どもが入眠しやすくなります。環境を整えるうえで、家族の協力は必須です。十分な睡眠をとり、夏を楽しみましょう！

内科健診のお知らせ

日時: 令和7年9月1日 12時~3.4.5歳児

令和7年9月2日 12時~0.1.2歳児

※健診の当日欠席された場合は、保育園から用紙を渡しますので、後日園医に受診してください

園医: 高木内科 高木洋 先生

