



ほけんだより



8月号

令和8年7月吉日
石山くじら小規模保育園

本格的な夏が始まりました。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい時期ですが、たくさん食べてしっかりと休息を取り、体調の変化に気を付けながら、元気に夏を楽しみましょう。

夏こそしっかり食べましょう

食べ方 check !

元気な体は毎日の食事から。暑さに負けない体をつくるためにも、しっかりバランスよく食べましょう。

冷たいものばかり
食べている



温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスする事から始めましょう。

野菜はサラダで
ばかり食べている



アイスクリームや
冷やした果物をよく食べる



甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわきません。おやつを見直し、水分補給はお茶や水にしましょう。

冷たいジュース
ばかり飲んでいる



休日・夜間の急病

お盆期間とその前後は、病院が休診となる事が多くなります。お子様の急な発熱やけがに備えて、かかりつけの病院のほか、近くの救急病院の診察時間や診療日の確認をしておきましょう。急を要する事態を見逃したりしないよう、信頼できる相談窓口やアプリを登録しておきましょう。



こどもの救急 (ONLINE QQ)

厚生労働省研究班と日本小児科学会の監修によるウェブサイトです。対象年齢は、生後1ヶ月から6歳。発熱、嘔吐、怪我、誤飲など気になる症状から細かいチェックリストに進み、受診の要不要を判断できます。看病のポイントについても紹介されています。

こども医療電話相談 #8000

小さなお子さんをお持ちの保護者の方が、休日・夜間の急な子どもの病気の際にどう対処したらいいのかなどの判断に迷ったときに、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けることができます。

全国版救急受診アプリ「Q助」

総務省消防局が開発・提供しているアプリです。画面上で該当する症状を選択すると、緊急度に応じた対応(救急車を呼ぶ、早めに医療機関を受診、引き続き注意して様子を見るなど)が表示されます。医療機関や、受診手段の検索も行えます。