



8がつのほけんだより



令和7年8月1日
社会福祉法人えどがわ
西葛西おひさま保育園

本格的に、厳しい暑さになってきた8月。色水や氷を使った水遊び、水着を着てのプール遊び等涼しくなる遊びを行いながら日々過ごしています。また、夏風邪や感染症が流行り出す頃です。手洗いうがい、十分な水分補給・睡眠を心がけ過ごしていきましょう！



〈夏バテ防止〉

厳しい暑さが続く日々ですね。夏バテしている人も多いのではないのでしょうか？

夏バテ対策にもってこいの今が旬の食べ物を紹介します！

- ① 冬瓜…夏野菜なのになぜ『冬』と
いうのでしょうか？それは…分厚い皮で
冬までもつから。90%以上が水分で
できていてカリウムが含まれていること
から利尿作用によりむくみを改善。
水分豊富でおすすめです！
- ② トマト…ビタミン・ミネラルが豊富！
食べると体の熱を冷ます効果があります。
リコピンも含まれていて紫外線対策も◎
- ③ きゅうり…体内の不要な塩分を排出する
カリウムが豊富に含まれています。
カリウムは汗で出ていきやすい栄養素
なので、ぜひ食べてほしい食材です！



ヘルパンギーナ

発熱・のどの痛み・口内に水泡など

手足口病

手のひら、足の裏、口内に水ぶくれ・発熱など

咽頭結膜熱（プール熱）

発熱・のどの痛み・結膜炎による充血など



☀️帽子を被って夏の日差しから頭を守ろう☀️

●帽子を被るメリットは？

日差しや紫外線から頭を守り、身体と脳の温度上昇を防ぐことができる◎

●帽子の選び方

①頭に合ったサイズ ②通気性・UVカット・つばの広さ・首筋を守れる垂れ等の機能性

③熱を吸収しない明るい色 ④綿・麻・メッシュ等の素材

☆時々脱ぐのもポイント☆

被りっぱなしにせず、時々脱いで熱や湿気を放出させよう！