



9月保健だより

社会福祉法人後楽園
保育園ゆりかごの家
病後児保育ナースリールーム
2026年9月1日

楽しい夏休みを過ごした子どもたち。まだまだ猛暑が続きます。運動会、芋掘りなど、お楽しみが一杯。十分な睡眠・栄養そして水分をとり、生活リズムを取り戻し、体調を整えましょう。

熱中症を予防しよう！ (3～5歳クラス)

扇風機・うちわで
涼しい風を送ろう！

熱中症の人を助けよう❗
ネッククーラー・氷のうボトル・
濡れタオルで、首・脇・足の
付け根などを冷やそうね！



スポーツドリンクや
お茶と塩分の食品を食
べさせてあげよう❗



塩分ってなに？
塩昆布の味!!
梅干し・おかき
塩っぱい味!!

塩分タブレットっ
て酸っぱいな!!
中に塩分が入って
るんだって！



☆保護者の皆様へ

運動会の練習のため、多めの
お茶(水分)をご用意ください。



熱中症の症状

【初期】
大量の汗、顔のほてり、頭痛、
いつもより元気がない、
おしっこが少ない等
【危険】
汗がでなくなる
呼びかけに答えられない等

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、
温度変化の影響を受けやすいです。
また自分で適切なタイミングを判断し
衣服の着脱や水分補給を行うことが難
しいため、熱中症にかかりやすくなっ
てしまいます。

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。

もしもの時に備え、非常食や水、懐中電灯などを用意しておきましょう。
火事や地震が起こったらどのように行動すべきか。保育園では毎月の避難訓
練で、煙を吸わずに逃げる方法や地震の際に頭を守るだんごむしのポーズな
ど、日頃から繰り返し身につけ、緊急時に備えています。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。
事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

