



# ほけんだより

## 8月号



令和7年8月8日発行  
社会福祉法人 愛光会  
ハローこども園



暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、モリモリご飯を食べて、しっかりと睡眠をとりましょう。

### 9月1日は防災の日です！

防災の日とは、台風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波などの認識を深めて備える日で、毎年9月1日に設けられています。9月1日は大災害をもたらした関東大震災が発生した日であることから、防災の日に定められたという経緯があります。

お子さまにも地震などが起こったらどのように行動すべきか、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

#### 今日からできる食品備蓄。もしもの時にローリングストック！

『ローリングストック』とは、普段から食材、加工品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食料を家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

なぜ食品備蓄が必要？

災害などで食料が手に入りにくくなったときに備えるため。

- 備蓄のコツ
- ・まずは、普段食べている食材を多めに買って、蓄える
  - ・普段の食事で食べる
  - ・食べたらずいして、補充する

普段から食べ慣れている物をストックすることで、慣れないものだと食べない可能性のある子どもでも、いざという時に食べられない、ということ避けられます。

ローリングストックが合わないと感じたら無理に続ける必要はありません。ライフスタイルや好みに合った防災備蓄の方法を見つけることが大切です。



### ▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚（ひふ）のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができていいる時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。



### 今月の保健状況

- ・7月～8月初旬に発生した感染症は、ヘルパンギーナ、手足口病、伝染性紅斑（りんご病）、突発性発疹です。
- ・浜松市感染症動向調査では、伝染性紅斑、百日咳が継続して多く報告されています。学校等や家庭内での感染事例もみられますので、十分に注意してください。