



病後児保育だより

令和8年8月10日

社会福祉法人 北見福祉会

幼保連携型

みなみ認定こども園
病後児保育室ぱんだ組

夏号

気温・湿度が高くなり、熱中症が心配な季節となりました。水分補給や体調管理に気をつけながら、暑さに負けない体づくりをしていきたいですね。普段から『早寝・早起き・朝ごはん』などの生活リズムを大切にして、これからの夏を乗り切りましょう。

夏の水分補給



人は汗をかくことで、体温調節をしています。体内の水分が不足すると汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。

●いつのませればいいの？

起床時、就寝前、運動の前後、入浴の前後など汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

●何を飲ませればよい？

病気ではない時は、白湯や水、麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや消化に時間のかかる牛乳は水分補給という点ではあまり適しません。

～利用するには事前登録が必要です～

◎病後児保育を利用する場合、事前の登録が必要です。（急な場合はご相談ください）

◎登録は市役所保育課か、みなみ認定こども園で行います。みなみ認定こども園で申し込まれた場合、専用保育室を見学することができます。

◎登録にあたり、お子様が、認可園以外に通園している場合は、父母の雇用証明が必要になります。

気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！

ヘルパンギーナ

高熱とどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。



アデノウイルス

（咽頭結膜熱）

高熱とどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。



手足口病

手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ほうができ、熱が出ることも。



その他、溶連菌やヒトメタニューモウイルスなども出ていますので気を付けてください。

①早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましょう。

②朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおうちタイムをとり、トイレに座りましょう。



法人ホームページ



法人ホームページの

『みなみ認定こども園』の中にも

病後児保育について掲載しています