



ほけんだより 9月号

宜野湾保育所
看護師作成
令和8年9月発行

まだまだ、暑い日が続く9月。保育所では熱中症警戒アラートに注意しながら、こまめな水分補給と休息を心がけ、元気いっぱいにご過ごしています。また、季節の変わり目は体調を崩しやすいため、手洗いなどの感染予防も大切です。9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。この機会に、ご家庭でも災害時の避難場所や連絡方法、ケガや事故など、もしものときの対応について確認してみましょう。



まだまだ、油断できない！ 熱中症

保育所では熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)を確認しながら、水分補給や休息を十分にとり、子どもたちが安心して過ごせるよう熱中症対策を行っています。

湿度・温度・風で評価 → WBGT(暑さ指数)

21未満	21～25	25～28	28～31	31以上
ほぼ安全	注意	警戒	厳重警戒	危険
通常は問題ありません	積極的に水分補給を	積極的に休憩をとり水分補給を	激しい運動は中止し、涼しい場所で休憩を	運動は原則中止、外出はなるべく避ける

■麦茶と経口補水液の使い分け■

普段の水分補給には、麦茶や水がおススメです。一方、下痢や嘔吐、発熱、大量の汗などで脱水が心配な時は、経口補水液が適しています。ちなみに、経口補水液には脱水時に失われやすいナトリウム等の電解質、糖分を含むため、普段の水分補給として飲むものではありません。

「普段は麦茶や水、脱水が心配な時は経口補水液」を体調に合わせて上手に使い分けましょう！

9月1日は…



防災の日

9月9日は…

救急の日



8月に園で発生した感染症

ヒトメタニューモウイルス
乳児1名



おゆうぎ会に向けて

9月はおゆうぎ会があります。子どもたちは歌やダンス、表現遊びを楽しみながら取り組んでいます。本番を元気に迎えるためには毎日の体調管理がとても大切です。体調が優れないときは無理をせず、早めの休養を心がけましょう。



宜野湾市地図情報システム

「宜野湾市総合マップ」が公開されています。家族で普段から避難場所や経路を話し合う場所を話し合しましょう。



子どもの救急

夜間や休日などの診療時間外に病院を受診する際の判断基準となります。



子供医療電話相談

#8000

も活用しましょう