



本格的な暑さを前にして、体が暑さに慣れていないこの時期、熱中症のリスクも高くなります。外での活動をする機会も増えてきますので、朝食をしっかりと、塩分の含む食事を心がけましょう。朝食を食べなかった場合や、いつもと体調が違う場合は、登園時に保育者にお知らせください。体調の変化に注意していききたいと思います。

ほけんの予定

6月18日(水) 歯科健診

5月の感染症報告

胃腸炎

熱中症に注意しましょう

特に乳幼児は熱中症になりやすく、注意が必要です。遊びに夢中になるなど、自分の体調を言葉にしたり、気にかけることができません。日頃から予防対策を取り、水分補給や環境を整えていきましょう。

子どもはなぜ熱中症になりやすいのか

- ・体温調節が未熟で、暑さに弱い
- ・遊びに夢中になり、暑さや体調不良に気付かない
- ・地面からの照り返しの影響を受けやすい
- ・大人より脱水症状の悪化が早い

予防のためのチェックポイント

食事や水分はとれているか

体温調節のカギとなるのが水分補給です。こまめな水分補給を心がけましょう。

- 塩分・水分を意識した朝食をこころがける
- 外出、入浴、昼寝などの前後に水分をとる
- 汗を沢山かいている時は、塩分や糖分を含む経口補水液を飲むことで水分が吸収されやすくなる



日頃から暑さに慣れさせる

規則正しい生活習慣や体温調節の他、普段から運動や入浴で発汗の習慣をつけておくことで、体が暑さに備える機能が高まります。

- 適度に汗をかける環境を整える
- 質のよい睡眠をとれるよう環境を整える



生活の中で対策を

ちょっとした対策で熱中症のリスクが少なくなります。

- 暑い時間帯の外出は控える
- 扇風機などで室内の空気を循環させる
- カーテンやすだれで、日光を遮る
- 首筋や脇に冷たいタオルをあてる



登園前のお願い

登園すると、すぐに外遊びや活動の時間になり、体調管理に注意が必要な時期です。

朝食、塩分、水分を摂っていない状態で活動すると、熱中症になるリスクが高まります。

登園前は、以下の点を意識しましょう。

- ・朝ごはんをしっかりと食べる
- ・コップ1杯の水分を飲む
- ・特に暑い日は、オレンジジュースやイオン飲料などの、糖分・塩分を含む飲み物を飲む



元気がなかったり、食欲がなく、朝食を食べなかった場合は、保育者にお知らせください。

服装選びにも工夫を

メッシュ素材・ゆったりとしたデザイン・黒よりは白っぽい服など、熱がこもりにくく、体温調節しやすい服装を選ぶようにしましょう。

- 首元が広く、着脱しやすいデザイン
- 風とおしがよく、吸湿性・通気性が良いものを
- 外出時は、帽子や日傘などで日よけ対策を

顔が赤く、汗を大量にかいている

こんな様子がある時は、深部体温がかなり上昇していると推測できます。日陰や涼しい場所で、十分な休息をとりましょう。