

ほけんだより

令和5年7月
こども園めばえ

毎日暑い日が続きますが、子どもたちは汗をかきながら、色々な活動で楽しく過ごしています。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかり休息を取り、体調の変化に気をつけながら元気に夏を乗り切りましょう。

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある



運動をすると、体がぼかぼかして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。

熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや暑さ指数が「警戒」「**嚴重警戒**」「**危険**」のときは、屋外での活動を控えましょう。

③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に遊んで、暑さに鳴らしておきましょう。

熱中症を防ぐ最大ポイント！

① 「**早寝**」できるだけ21時までには眠るようにしましょう。

② しっかり**朝ご飯**をたべましょう。



② 水分補給はのどが渇く前に

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分を摂らせ、その後もこまめに水分を飲ませましょう。

④ 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったとき、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分を摂らせましょう。

水遊びが始まります

子どもたちが大好きな夏がやってきました！ 園では、気温・水温・暑さ指数などを見ながら、安全に配慮して水遊びを始めます。**水遊びは、意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようお願いします。**子どもたちが、安全に水遊びを楽しめるよう、ご協力をよろしくお願いします。



お休みの日の水遊びは、ここに注意！

必ず大人が付き添って



水深が浅い水でも溺れる危険があるので、必ず大人が付き添って見守りましょう。

気温をチェック

暑い日は水遊び！と考えがちですが、小さなプールでは水がすぐに温まってしまうので、気温や暑さ指数をチェックして、暑すぎる日は注意しましょう。



子どもの**日焼け**、上手に防ぎましょう

日焼け止めの使いすぎはかえって肌に負担をかけてしまいます。むやみに強いものを使うのではなく、状況によって上手に使い分けましょう。また、最初に少し肌に塗って見て、合うかどうかを確かめましょう。

① 「塗りっぱなし」にしない

日焼け止めは汗を拭いたり肌をこすったりすると取れてしまうため、2~3時間を目安に塗りなおし、帰ったら早めに洗い流しましょう。

② 時間帯に注意！

紫外線は午前10時~午後2時が最も強くなります。日焼けを防ぐには、「太陽が高い時間帯」と「夏の初めのレジャー」は特に注意しましょう。

