



ほけんだより

7月号

暑い夏がやってきました！〇〇歳は代謝がとても活発ですが、体温調節機能が未熟です。そのためこまめな水分補給を心掛けるといいですね。元気いっぱい遊んでいても身体は意外に疲れています。ゆっくり過ごす時間も大切にしてみるといいかもしれませんね。

低年齢ほど危険な熱中症

身体には熱を逃す働きがあり、体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温が上がりすぎないように調節してくれています。

💡 熱中症を防ぐポイント 💡

• 気温や注意報をよく見る！

園では朝、暑さ指数 (WBGT)を確認し黄色の警戒レベルからお散歩を〇〇内にしたり、園内で過ごすなど調整をしています。朝の時点では低くても、お昼ごろには警戒以上のレベルになっている日が多いためチェックしてみてください。



• お外に出る時は短時間！

ベビーカーはアスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の使用はなるべく避けてあげるといいですね。つばの広い帽子や吸湿性、吸水性に優れたお洋服を着用することで日焼け、汗での皮膚トラブルから守ることができます。

夏を元気に過ごすために・・・

クーラーを上手に使うって快適に過ごしましょう。人の身体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈な暑さ、冷え冷えの室内の行き来を繰り返すと、体温調整が上手にできず、体調を崩してしまうことがあります。

「クーラーの風に直接当たらないようにする」「設定温度を27～28℃程度にする」(27～28℃が適温とされています)「扇風機なども使用し空気を循環させる」などを心掛けてみて下さい。

• 水分補給は前もって！

小さい子どもは「のどが渴いた」を伝えられないことがあります。起床時、就寝時、運動前後、入浴前後など汗をかく前後で飲ませてあげてください。熱を逃がすために沢山の汗をかくため、こまめに少しずつ飲ませてあげて脱水を予防しましょう。

