



キラキラと照りつける太陽のもとで、子どもたちは汗をいっぱいかきながら毎日元気に遊んでいます。これからの季節は、熱中症や夏風邪への注意が欠かせません。園でもこまめな水分補給や休息を心掛け健康に過ごせるようにしていきます。ご家庭でも“早寝・早起き・朝ごはん”を意識し、暑さに負けない体を作っていきましょう。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人でやるのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



記入例

プール・水あそび連絡カード

クラス		名前			平熱	℃
月日	曜日	家庭記入			園より	
		○×	できない理由	確認印	状況	確認印
7/27	月	○		(印)	した・していない シャワー・水あそび 中止	
7/28	火	×	鼻水が 出る	(印)	した・していない シャワー・水あそび 中止	
7/29	水	シャワー	用心	(印)	した・していない シャワー・水あそび 中止	

できる…○ できない…×

シャワーのみ…シャワー

プールは子どもたちにとって魅力的なあそびですが、水に入る事はとても体力を消耗します。

その日の体調には十分に注意しましょう。

- ・ 熱はありませんか？(熱が引いた後、2日以上経っていますか？)
- ・ 鼻水や咳は出ていませんか？
- ・ 目やにや、目の充血はありませんか？
- ・ 食事や睡眠は十分にとれていますか？
- ・ 皮膚に異常はありませんか？

※プールカードが○になっていても、お子さんの様子の変化でプールに入らなかつたり、園の都合で中止になったりすることもあります。ご了承ください。