



ほけんだより

8月号



令和7年8月
ちゅらさん保育園
松本 浩美

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

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行うのが難しいため、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。

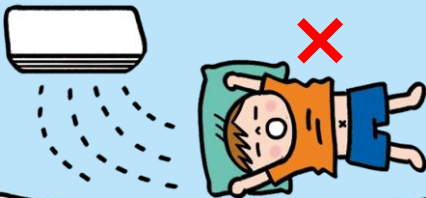
園での熱中症対策

- 戸外で遊ぶ際には涼しい時間帯に15分～20分くらいで遊ぶ。また、日陰で休息したり、水分補給を十分に行う。
- お煎餅やラムネ、黒糖などで塩分補給を行う。
- 汗をかいた後はシャワーをしたり、着替えをして気持ち良く過ごす。



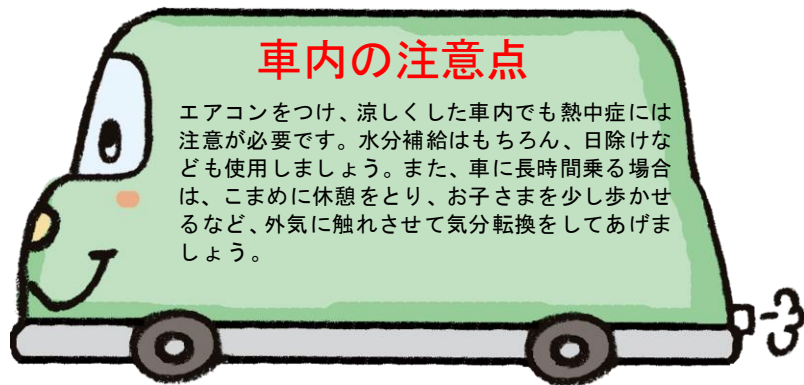
寝冷えに 気を付けましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。



☆おねがい☆



- ・園での服装は基本的に動きやすく、体温調整のしやすい通気性、吸収性のある服装でお願いしております。また、汚れを気にせず遊ぶことができ、ボタンや飾り、フードの付いていない洋服にしてくださいよう、ご協力をお願いいたします。
- ・身体を冷やしてしまうので、水筒に入れるお水は常温か、冷たすぎないお水(氷は入れないで下さいね)を持たせて頂けるよう、ご協力お願いいたします。

