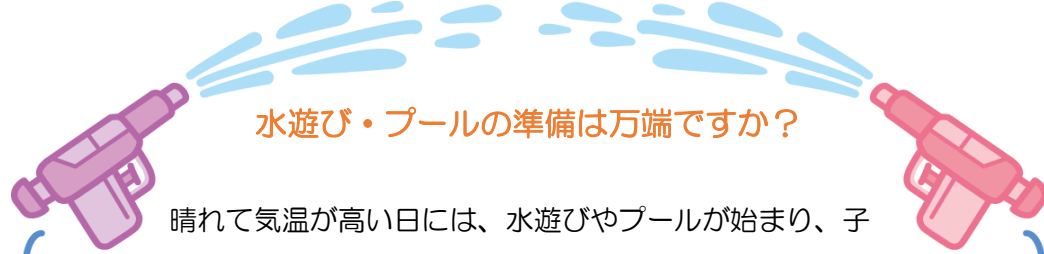




本格的な夏の訪れが、すぐそこまで来ています。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は元気に遊んで汗をかき、体を暑さに慣らしていきましょう。そして、たくさん遊んだ後は、しっかり食べて、ゆっくり休みましょう。



水遊び・プールの準備は万端ですか？

晴れて気温が高い日には、水遊びやプールが始まり、子ども達の楽しそうな声が響き渡っています。子ども達は水遊びやプールが大好きですが、普段の保育とは異なり、体力を消耗しやすく、肌の露出が増えるため、事前の準備が重要です。ご家庭でも、早寝早起きを心がけ、体調・衛生管理のご協力をお願いします。

【水遊び・プール前チェック】

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 熱はありませんか | <input type="checkbox"/> 朝ご飯はたべましたか |
| <input type="checkbox"/> 鼻水や咳は出ていませんか | <input type="checkbox"/> 睡眠は充分にとれていますか |
| <input type="checkbox"/> 下痢はしていませんか | <input type="checkbox"/> 爪は伸びていませんか |
| <input type="checkbox"/> 目やにや充血はありませんか | |
| <input type="checkbox"/> 皮膚トラブル(ジュクジュクした傷、とびひ等)はありませんか | |
| <input type="checkbox"/> 髪の毛は帽子の中に入りますか(長い髪の毛は結んでありますか) | |

登園前に毎日チェックを行い、体調がすぐれない時は無理をせず、入水を控えましょう。また、水着や水遊び用オムツ(洗えるタイプの物)は衛生品になります。紛失や入れ間違いを防ぐために、必ず名前を書くようにしましょう。



熱中症はどうして起こる？

運動した時や外気温が高い時など、体が温まると汗が出てきます。私たちの体には、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する働きがあり、体温が上がり過ぎるのを防いでいるのです。この体温調節機能が上手く働かなくなり、体内の水分や塩分バランスが崩れた状態が熱中症です。顔がほてる、大量の発汗、めまい、吐気、頭痛など様々な症状が出て、ひどい時は意識障害を起こします。熱中症になりやすい要因は以下の通りで、室内でも注意が必要です。

環境	からだ	行動
<ul style="list-style-type: none"> • 気温が高い • 湿度が高い • 日差しが強い • 急に暑くなった 	<ul style="list-style-type: none"> • 乳幼児や高齢者 • 低栄養状態 • 脱水状態 • 体調不良 	<ul style="list-style-type: none"> • 激しい運動 • 長時間の屋外活動 • 水分補給の出来ない状況



熱中症を防ぐ4つのポイント

①天気予報や注意報をよく見る 気温や湿度が高い時、暑さ指数が「 嚴重警戒 」「 危険 」の時は屋外での活動を控えましょう。	②水分補給は前もって 小さな子供は「喉が渴いた」と言えません。喉が渴く前に小まめに少しずつ水分を飲ませましょう。
③暑さに体を慣らそう 暑さを警戒して全く外に出ないしていると、体が暑さに慣れず、かえって熱中症のリスクが高まります。気温の低い時間帯に適度に遊び、体を慣らしましょう。	④無理はしないで 元気に遊んでいても、顔が真っ赤になって、大汗をかいている時は、体温が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分を与えましょう。



熱中症を疑ったら…

涼しい所へ移動し、衣服をゆるめましょう。首や脇の下を保冷剤で冷やしながらかにします。イオン水やスポーツドリンクを少しずつ小まめに与えましょう。