

保健だより

子どもを熱中症から守る！ その1



これからの季節、ニュースなどでも耳にすることが多くなる脱水症・熱中症・熱射病。幼稚園で熱中症にならない為の予防法等をお伝えします。

熱中症の予防方法 ①～⑧

- ① 朝食もバランスよくしっかり食べましょう。
※夏は、ふりかけご飯だけや食パン一枚だけの朝食は危険です。
- ② 普段から塩分・カリウムを意識して摂取するようにする
(海藻類・野菜・果物・豆類)
※参考資料 <https://www.lotte.co.jp/medipalette/2113/>
- ③ 普段から程よく汗をかく運動をして暑さに慣れておく。
- ④ 体調が悪い時や睡眠不足は無理をせずに欠席する。
- ⑤ 前日、前々日に大量に発汗した場合は体調の変化(特に尿の色)を観察しましょう。
※尿の色が濃いと脱水症の場合があります。
- ⑥ 一度に水分補給をせずに、のどが渇く前から小まめに水分、ナトリウム、カリウムの補給をする。
※喉が渇いている場合はすでに脱水症の場合があります。
- ⑦ その日の状況に合わせて空調管理をする。
(風がない・湿度気温が高い・日差しが強い・急激な気温上昇)
- ⑧ 定期的に涼しい場所で休み体温を下げる。

園の対応

① マスクの着脱



外遊び及び体育指導、年長児に関してはマーチング練習の場合などは、マスクを外して対応します。
咳をしている、鼻水がでるなどの体調不良の場合は
予め担任までお知らせください。

② 自由遊び(園庭)



- 水分補給を定期的に行い、全園児が必ず水分補給をするようにしています。
- 水分補給と同時に涼しい場所(木陰や室内)で体温をリセットできるように休憩の時間を設けます。

③ 保育中



活動の合間など、節目では必ず水分補給をするようにしています。

④ 空調管理



湿度の高い日、気温の高い日、日差しが強い日、急

激な気温上昇の時、風がない日等、エアコンをつけて適温で過ごせるようにします。

園からのお願い

- 園ではクーラージャグで冷水を用意し、水筒の中身がなくなった場合には補充をするようにしていますが、水分の摂取量には個人差がありますので、水筒はお子様の摂取量に合った大きさの物を持たせるようにご協力をお願いします。



- 脱水症気味、朝食を食べていない、食欲がない、睡眠不足、下痢をしている、休日中に大量に発汗する場面があった等、熱中症になる要因がある場合には登園を控えて自宅で休息するようにお願いします。

※今年も園児、保護者、職員も熱中症0人で、健康に夏を乗り切りましょう！！