

保健室より

熱中症は気温や湿度が高い環境下で、体温調節がうまくいかず体内に熱がこもってしまうことで起こります。

＜熱中症の症状＞

症状	なりやすい人
・立ちくらみ ・めまい ・頭痛 ・吐き気 ・嘔吐 ・倦怠感	・乳幼児（※） ・高齢者

※なりやすい要因として

- ・体内の水分量が大人より多いこと
- ・大人より地面からの距離が近く温度が高いこと
- ・体温調節機能が十分に発達していない
- ・体内に熱がこもりやすい

熱中症の疑いがある症状とサインは？



＜保育園での熱中症対策について＞

・園内では子どもの様子を見ながらエアコン・扇風機などでの気温・湿度の調整を行っています。

・こまめな水分補給

コップで飲めない乳児は、介助スプーンを使用し水分摂取をしています。一度に沢山の量を飲むのではなく、少量ずつ飲めるようにしています。室内でも体調の確認を行い、運動や遊びの前後に水分摂取をしています。

・お散歩などで戸外に行く時

通常は麦茶を持参し現地に着いてからは活動の合間や園に戻る時に、水分補給を行っています。熱中症や脱水症状の兆候が見られたとき用に、経口補水液（OS-1 オーエスワン）を用意しています。

・受け入れ時には、朝食を食べたか確認を必ず行っています。

・汗をかいた時は、着替え・シャワーを行います。

・活動時には、熱がこもるのを防ぐ目的とし、マスクを外し十分な換気を行って活動をしています。

・園庭など外出時には帽子を着用しています。

・水遊びの時には、テントなどを使用し日陰を作っています。

・水遊びなど体力を消耗する遊びの後には、活動後休息を十分にとってから次の活動に入っています。

