

# 保健室より

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期になりました。朝晩はまだ、寒さを感じる日もあり、日中との気温差が大きいため、体が対応しきれないこともあります。喉が渇いてなくてもこまめに水分をとり熱中症に注意していきましょう。

## 熱中症とは

気温や湿度が高い環境下で、体温調整がうまくいかず体内に熱がこもる事でおこります。乳幼児の身体の水分の割合は、体重の70～80%と言われています。上がった体温を、汗をかく事で下げているためこまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は水または麦茶です。イオン飲料は塩分の摂り過ぎになる事があるので注意しましょう。ジュースは糖分が多く満腹感もあるため食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で熱中症を予防しましょう。

### 《保育園での熱中症対策》

- ・エアコン・扇風機などでの気温・湿度調整を行い、環境を整えます。
- ・こまめな水分補給を行います。
- ・一度に沢山の量を飲むのではなく、少量ずつ飲むようにします。
- ・お散歩などの外出時には、お茶や経口補水液を持参します。
- ・登園前には、必ず朝食を食べてくるように声掛けを行います。
- ・活動時には、マスクを外します。
- ・園庭など外出時には、帽子を着用します。
- ・水遊びの時には、テントなどを使用し日陰を作ります。
- ・活動後（水遊び後など）には、休息を十分にとってから次の活動をします。



## 楽しい水遊びのために

6/26 より楽しい水遊びがはじまります

### 《水遊びの注意事項》

- 十分な睡眠はとれていますか？
- 朝食はとりましたか？
- 排便はありましたか？
- 熱はありませんか？

とびひや中耳炎・結膜炎など皮膚・耳・目などの病気にかかっていたら治しておきましょう。夏の遊びは大人が思っている以上に体力を消耗しています。たっぷりと睡眠をとって疲れを翌日に残さないようにしましょう。

