



8月 ほけんだより



2025年8月1日
ニチキッズ飯山保育園



いよいよ夏本番です！お休み中に海や川、山などに出かける方もたくさんいると思います。
事故やけがのないよう、お子さまからは目を離さず、楽しい思い出をいっぱいいつくってきてくださいね！

熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境に、体がうまく適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。体調にもよりますが、気温32℃以上、湿度60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいと言われていています。特に子どもは、体温調節が未熟なため温度変化の影響を受けやすく、衣服の着脱や水分補給も一人で行えないため、容易にかかりやすいので注意が必要です！

熱中症の症状

- 顔のほてり、めまい、頭痛、吐き気
- 汗を大量にかく、もしくは汗を全くかかない
- 体温が高い、皮膚が熱い
- 筋肉のけいれん
- 意識障害



予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出しましょう。
- なるべく日陰で遊び、散歩は短時間で切り上げましょう。
- 吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。
- 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。

熱中症の対処法

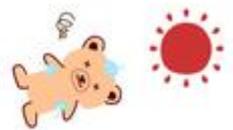
- ★涼しい場所に寝かせる…日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類を緩めて楽にさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。
- ★水分をとる…少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。

熱中症警戒アラートについて

毎日暑い日が続き、香川県でも毎日熱中症警戒アラートが表示されていますね。昨年度までは当園でも香川県に発令されているアラートを指標に水遊びなどの戸外遊びをおこなっていましたが、それではほとんど戸外での水遊びができませんでした。保護者様からの声もあり、ニチキッズでは『黒球式熱中症指数計熱中アラーム』を各園に取り入れ、今年度からは活動場所で活動前に計測し、危険がなければ活動を行い、活動中に指数が上がれば活動は中止しています。実際の活動場所での計測になり、昨年度よりも戸外活動が多くできるようになりました。指数計の数値だけではなく、その日の体調、活動時間や水分補給にも気をつけて行っています。まだまだ暑い日が続きますので、引き続き熱中症に気をつけながら、安全に楽しく夏の遊びが楽しめるようにしていきたいと思っています。



WBGT (暑さ指数) 熱中症警戒アラート



気温	24℃	24~28℃	28~31℃	31~35℃	35℃以上
暑さ指数 (WBGT)	21℃未満	21~25℃	25~28℃	28~31℃	31℃以上
注意事項	ほぼ安全	注意	警戒	嚴重警戒	危険
	適宜水分補給	積極的に水分補給	積極的に休息	激しい運動は中止	運動は原則中止
熱中症を 予防しよう					