

ほけんだよい



2026.7.31
ニチキッズ六郷保育園

猛暑が続いています。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。また、お休みの日には海や山などに出かける機会もあると思います。事故や怪我のないよう気を付けながら楽しい夏の思い出をたくさん作れるといいですね。



熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。



③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで暑さに慣らしておきましょう。

② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



④ 無理をしない

外で活動している時、体調が悪くなったときはもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせましょう。



夏こそ早起き・早寝を！



夏祭りや花火大会、海水浴にプール、帰省などで生活が不規則になりやすい季節です。しかし、連日の暑さで普段の生活をしているだけで身体はヘトヘトです。そんな夏だからこそ体や心の健康の為にぐっすり寝ることが大切です。日本人は大人も子どもも世界で一番睡眠時間が短いという調査結果があります。多忙な生活の中、十分な睡眠時間を確保することは簡単なことではありませんが、十分な睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。幼児期は生活習慣を身に着ける大切な時期です。日々、活力に満ちた生活を送るために早起き・早寝・朝ごはんの習慣をつけましょう。その習慣が数年後、小学校に元気に通うことにもつながっていきます。