



ほけんだより



令和7年7月10日 開南幼稚園 NO.2

雨の晴れ間には夏の日差しが降り注ぎ、子どもたちは大好きな水遊びを楽しんでいます。
気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。

熱中症はどうして起こるの？

⚠ 体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。
皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて
体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを
防いでいるのです。



⚠ 熱中症の危険のある時

- 気温が高い
皮膚から熱が放出されにくくなります。
- 湿度が高い
汗が蒸発しにくくなります。
- 水分不足
体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。
- 急に熱くなった
体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。

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

気温や湿度が高い時や、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。

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。



③暑さに体に慣らそう

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、暑さを慣らしておきましょう。

④無理をしない

外で活動している時、体調が悪くなった時はもちろん、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、水分をとらせませ。



熱中症を疑ったら・・・

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。
塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

*****学校薬剤師 鈴木明美先生より*****

熱中症に注意し、予防することが大切です。

☆帽子をかぶり涼しい服装を ☆炎天下での運動を避ける ☆汗で失われた塩分・水分を補給する

☆ベビーカーは地面からの照り返して暑いので注意 ☆車内に赤ちゃんや子どもを置き去りにしない！

【必要な手当て】

- ◎目まい・頭痛・腹痛・嘔吐など・・・ 涼しいところでイオン飲料などを飲ませる
- ◎ふらふらしていてボーっとしている・・・ 病院へ
- ◎倒れて意識がない・痙攣をおこした・・・ 救急車を呼ぶ