



令和8年8月1日
辰巳第二保育園

夏本番を迎え、暑い日が続いています。こどもたちは汗をかきながら元気いっぱいに遊んでいます。夏の思い出が増える一方で、暑さに体調の変化もみられやすい季節です。

ご家庭でも、水分補給や睡眠時間の確保、バランスのよい食事を意識していただき、体調の変化に気をつけながら楽しい夏をお過ごしください。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

- ・めまい、立ち眩み
- ・大量の発汗、顔のほてり
- ・頭痛、吐き気、嘔吐、ぐったりしている
- ・呼びかけに反応しない
- ・まっすぐ歩けない
- ・体温が40℃以上ある
- ・汗が出ない

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

- ①体温調節が苦手だから
- ②地面からの照り返しを強く受けるから
- ③体調の変化を自分で伝えにくいから

💡車や家の中でも熱中症になります💡

特に車中では、気温が高なくても高温になるので、こどもを一人にするのは絶対に避けましょう！

こどもの熱中症を予防する5つのポイント！

- ・のどが渇く前にこまめに水分補給をする
- ・通気性のよい服装と帽子を選ぶ
- ・暑さ指数（WBGT）や熱中症警戒アラートを確認する
- ・室温は28℃前後を目安にエアコンを活用する
- ・短時間でも車内に子どもだけを残さない



とびひに注意！

アトピーやあせも、虫刺され、擦り傷などを手で触ったり掻いたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったり、かさぶたになったりします。

<予防法！>

- ・虫刺されや擦り傷などは放置せず消毒をして清潔を保つ
- ・汗をかいたらこまめに着替える
- ・爪は短く切る
- ・毎日シャワーを浴びて清潔に保つ

<園からのお願い>

こども同士の接触で感染するため、とびひになった場合はプール・水遊びはできません。状態によっては受診して早期に治療を始められるようご協力をお願いします！

<プールに入る際の注意事項>

基本は絆創膏を貼っている（おしゃれ絆創膏含む）、及び傷が乾燥していなく湿潤しているものに関してはプールへ入れません。

また、爪が長かったり割れている園児に関しても入れませんので、定期的な爪切りをお願いします。

まだまだ暑い日が続きます。免疫力を低下させないように、今一度、生活リズムの見直しをお願いいたします。