

本格的な夏がすぐそこまで来ています。子どもは代謝が活発ですが、体温調節の機能が未熟なため、汗をかく季節にはこまめな水分補給が必要です。気温も湿度も一気に上昇していくこれらの季節は、食欲が低下しやすい時期になります。熱中症により体調を崩さないためにも、水分や睡眠を十分とり、また朝ごはんは必ずしっかり食べてから登園するようにしましょう。

夏は冷えに注意!

寝ている間に出た汗が冷える、おなかを出して寝るなどで風邪を引いたり、おなかを壊すことがあります。頻繁に寝返りをうつ子は特に注意しましょう。



布団よりもパジャマで調整を

暑いからと半袖半ズボンで寝かせて布団をかけると、寝ている間に布団がはだけて体が冷えます。布団をかけなくても冷えないように、ゆったりとした長めのパジャマがおすすめです。

寝汗もなるべく拭いてあげましょう

寝入りばなは汗をかきやすいので、まず汗を拭いてあげてしばらくしてから布団をかけてあげましょう。



寝る部屋の室温チェックを

床近くは冷気がたまりやすいので、子どもが寝る場所で室温を測ってみましょう。

汗の役割とは?

汗には体温を調節する大切な役割があります。



あせもを防ぐには、汗や汗に含まれる塩分などを洗い流すことが大事。汗をかいたら濡らしたタオルで拭く、シャワーを浴びるなどで汗を取り除きましょう。

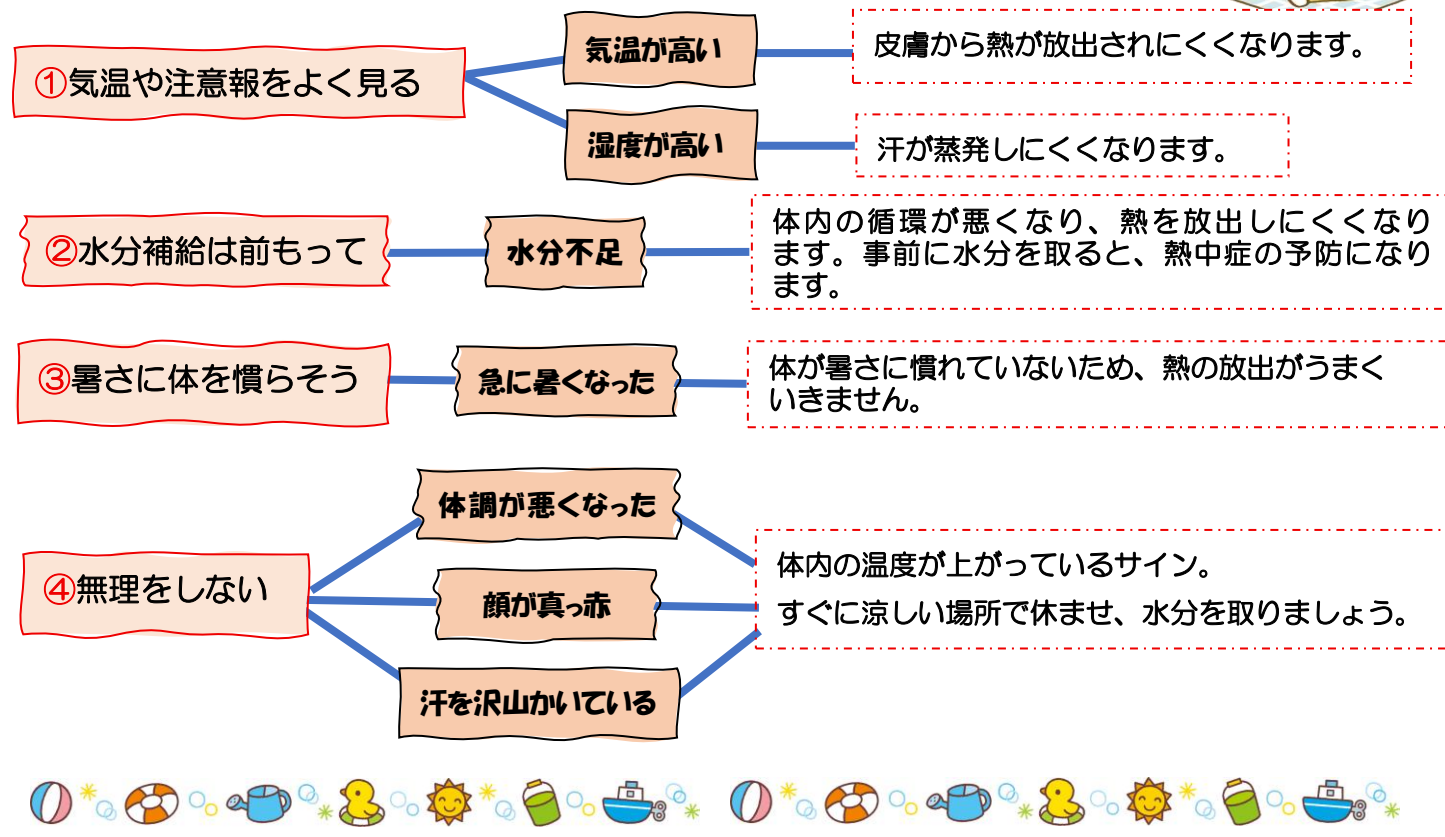
熱中症に注意!

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過ぎるのを防いでいるのです。



熱中症を防ぐ4つのポイント

熱中症の危険がある時



保育園ではお子さんの安全第一を考え、**熱中症警戒アラート発令時（暑さ指数が33に達すると予測される日）**にはプール、戸外遊び、散歩は中止します。

注意 25℃未満	警戒 25℃~28℃
嚴重警戒 28℃~31℃	危険 31℃以上

暑さ指数をチェックして、楽しく元気に遊びましょう♪

園でのプール活動について

感染症にかかったお子さんは、感染拡大防止の観点から、園医の長澤先生と協議し【登園再開後、概ね10日間】を目安にプール活動を見合わせます。ご理解いただきますようお願いいたします。

