



はじめと蒸し暑い日が続いていましたが、梅雨も明け、今は本格的な暑い日が続きそうです。水分補給や体調管理に気を付けながら涼しい時間帯は外遊びをして暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

<6月の感染症のお知らせ>
 アデノウイルス 1名

熱中症予防について

先月のお便りや、コドモンでの配信でお知らせしている通り、気温が急に上昇し、熱中症に注意が必要です。特に、登園後より、活動がはじまるため、朝食や水分を摂っていない場合は、体調が悪くなることが多いです。[登園前の塩分・水分補給を意識して食事にとりいれましょう。](#)体調不良の早期発見にもつながりますので、いつもと違う様子がある場合はコドモンでの連絡や、職員にお知らせください。

園での服装について

汗をたくさんかきますので、体温調節のしやすい通気性、吸水性のある服装がおすすめです。また、水を使った遊びや、外での活動も増えるため、汚れを気にせず遊ぶことができ、長いひもや、飾り、フードのついていない服装でお願いいたします。(ひもや飾りは遊具にひっかかるなど思わぬ事故の原因になります) ご協力をお願いいたします。

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。

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。

4 無理をしない

外で活動しているとき、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、水分をとらせます。



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。