



令和6年4月30日
SuruSu 上陽こども園
SuruSu 祝昌こども園

ほけんだより 5月号

気温の変化が激しい季節になりました。暑い外気に身体が慣れていないこの時期は、汗もかきづらく、身体に熱がこもってしまう傾向にあります。熱中症に十分注意しながら、水遊びや外遊びを楽しんでいきたいと思います。

熱中症はどうして起こる？

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。



熱中症の危険があるとき

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。

急に暑くなった

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。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

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、元気でも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。



当園では熱中症対策として、園庭で暑さ指数を計測します。
外遊びや水遊びをする場合はその値をもとに十分に休息を取り、
熱中症に注意しながら遊べるようにしたいと思います。

暑さ指数とは？

暑さ指数（WBGT）は、熱中症を予防することを目的とした指標です。
単位は気温と同じ摂氏度℃で示されますが、気温と併せて、湿度、輻射熱で測定されます。
園児でもわかりやすいようにレベルを色のパネルで示しながら、対応をしていきます。

レベル(色)	暑さ指数	園での対応
危険(あか)	31℃以上	外遊びはやめる
嚴重警戒(オレンジ)	28～31℃未満	15分おきに休憩をとる
警戒(きいろ)	25～28℃未満	30分おきに休憩をとる
注意(きみどり)	25℃未満	水分をこまめにとる

