



暑い日でも、元気いっぱいの子ども達。暑さに負けず遊ぶ姿は頼もしいですが、夏バテしないか心配でもあります。日中は熱中症にならないよう毎日注意が必要です。水分補給や長時間の屋外での活動は避けるなど、気を付けたいと思います。

## 熱中症に注意！！

### ☆「熱中症？」と思ったら

#### ○涼しい所で休ませる

涼しく風通しのよい場所に本人が楽な姿勢で寝かせる。衣服のボタンやベルトを外す。

#### ○体を冷やす

首の後ろに冷たいタオルなどを当てる。風を送る。

#### ○水分の補給

イオン飲料など少量の塩分が入った水分を補給する。

### ☆熱中症の予防ポイント

- ①帽子をかぶったり、日陰で遊ぶようにする
- ②汗を吸う服、白っぽい服を着る
- ③こまめにお茶や水、乳幼児用イオン飲料を飲む（甘いジュースは良くありません）
- ④暑さに慣れるようにする
- ⑤寝不足、朝ご飯抜き、体調の悪い時は、要注意！！



## 暑い夏を元気に乗り切るポイント!!

### ☆水分補給

大量に汗をかくと脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

### ☆皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

### ☆紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。

### ☆室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27～28℃を目安にしましょう。

## 新型コロナウイルス対策について

夏場マスクをしていると、自分の呼吸によって温かい空気しか体に入ってこない為呼吸で体を冷やすことが難しく体温を上昇させてしまい、熱中症になる恐れがあります。対策としては、喉が渇いたと感じる前に水分をこまめに摂ることです。熱中症にも気をつけながら感染対策をしていきましょう。