

暑い日がつづくようになり、水遊び楽しい季節になりました。水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高められ、気持ちも開放的になることができます。晴れた日は水遊びを十分に楽しみ、心も身体も強くなるようにしていきたいと思います。これからもっと暑くなると、身体がまだ暑さになれていないため、疲れがたまりやすくなります。早寝早起きの習慣をつけて体調を整えながら、こまめに水分補給を行い、夏風邪や熱中症に気をつけていきたいと思います。

今月の目標

- 暑さに負けず、元気に過ごす
- 水遊びなど夏ならではの遊びを思い切り楽しむ
- 活動と休息のバランスが取れる配慮をしてもらいながら健康的に活動をする

低年齢ほど危険な熱中症

子どもは大人に比べ、暑さに弱く、熱中症になりやすい性質があります。その理由として、以下の3つがあげられます。

- 体温調節が未発達
- 自分の体調をうまく言葉にすることができない
- 身長が低く、地面に近い分照り返しの影響を受けやすい

大人と子どもが感じる気温の差

背が低く地面に近い位置にいることは大人より高温の領域にいる



～ 予防のポイント ～

- ①暑さを避ける**
外出時は帽子をかぶり、日陰を利用。炎天下での散歩や遊びも、短時間で切り上げましょう。

③無理をしない
外で活動している時、元気で貌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、水分補給を。

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、遊び前に水分を取らせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。

④暑さ慣れをしておく
子供は大人に比べて暑熱順化(体が暑さに慣れる事)に時間がかかるので、暑くなる前の時期や暑さのピークの時間帯を避けながら、暑さに慣らしていくことが大切です。

暑さ指数 (WBGT) って？

身体と外気との熱のやり取り(熱収支)に与える影響の大きい、



- 気温
- 湿度
- 日射・放射
- 風

の要素をもとに算出された指標で、暑さ指数は熱中症リスクを判断する数値として、運動時や作業時だけでなく、日常生活での指針としても活用されています。

保育中の猛暑対策について

当園ではこの暑さの中での外遊び、水遊びの際は遮光テント・遮光ネットを使用し、日陰の「暑さ指数」を下図の黒球式暑さ指数計で計測し、以下の対策をとり、活動を決定しています。

チエックしてね

気温	24℃	24～28℃	28～31℃	31～35℃	35℃以上
暑さ指数 (WBGT)	21℃未満	21～25℃	25～28℃	28～31℃	31℃以上
注意事項	ほぼ安全	注意	警戒	厳重警戒	危険
対応	適宜水分補給	積極的に水分補給	積極的に休息	激しい運動は中止	運動は原則中止

～ 熱中症を予防しよう ～

WBGT (暑さ指数)
熱中症警戒アラート

当園の
WBGT 計測器



水遊び がはじまります

子どもたちが大好きな夏がやってきました！園では、暑さ指数・気温などを見ながら、安全に配慮して水遊びを始めます。水遊びは、意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようにお願いします。園でも子どもの体調を注意深く配慮していきますが、朝、体調が悪くなるかも・・・と気になることがある時は、保育士にお伝えください。子どもたちが、安全に水遊びを楽しめるよう、ご協力をお願いします。



いつもと違うことがあったらお知らせください！

- 下痢などの体調不良はもちろん、朝起きた時の機嫌、顔色、食欲など。



- 爪が伸びていると、引っかかってけがをしたり、お友達をひっかいてしまったり、思わぬけがを招きます。



水遊びの準備チェック

- ☐ タオル、衣類等、持ち物にはすべて名前を書きましょう。
- ☐ 耳、鼻、喉、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。何か症状がある場合には、事前にお知らせください。
- ☐ 爪はきれいに切ってください。
- ☐ 水遊びの申請は毎日忘れずにしましょう。

こんな時は水遊びができません

- 微熱や熱がある、または解熱したが不調
- 鼻水や咳がたくさん出ている
- 目が赤く充血している。
- 目やにがたくさん出ている。
- 耳だれが出ている。
- 伝染性のとびひ、水いぼが出来ている。

