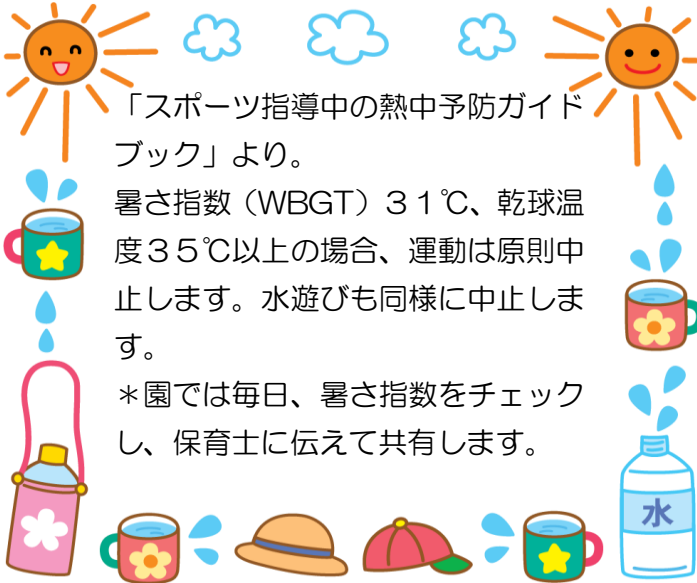




## 気をつけよう！ 熱中症

中野区より、「熱中症事故中防止に向けた対応について」お知らせがきました。夏の強い日ざしや、高温多湿の気候は、子どもの体に大きな負担がかかります。安全に過ごせるように取り組んでいきます。



「スポーツ指導中の熱中予防ガイドブック」より。

暑さ指数（WBGT）31℃、乾球温度35℃以上の場合、運動は原則中止します。水遊びも同様に中止します。

\*園では毎日、暑さ指数をチェックし、保育士に伝えて共有します。

### 熱中症どうして起こるの？

汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温32℃以上、湿度60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。

## 熱中症にならないための園での取り組み

### マスク熱中症とは？

（原因）

- マスクをつけていると体内に熱がこもりやすく体温が上昇する。
- マスク内の湿度が高くなるため、のどの渇きを感じづらくなり、脱水となりやすい。（脱水が進んでいることもある）
- 子どもは症状を訴えること、症状に対応した行動が困難である。

### 環境整備

- 室温 26～28℃  
湿度 60%
- \*換気をしながら、室温、湿度を調整し、活動した体をゆっくり休める環境作りに努めています。
- \*子どもの呼吸状態・体温・発汗の有無・表情・顔色・活気の有無等観察し深呼吸を促したり、水分補給をしています。

### 外出時の園での取り組み

- 外に出るときは、必ず帽子をかぶり、マスクを外して外出しています。
- 園外活動場所、時間帯、長さ、活動内容考慮しています。
- 外出する前と後に、水分補給をしています。
- 子どもの様子をこまめに観察し、状況に応じてマスクの着脱を声掛けしています。

### 熱中症を予防するには暑さに負けない体力も必要！

- 3食しっかり食べましょう
- 早寝早起きをしましょう



体調を整えて暑い夏を乗り切りましょう。

もみじやま保育園保健室