



社会福祉法人ほほえみ福祉会ほほえみ保育園

令和7年7月1日

じめじめと暑い日が続いていますね。熱中症は室内や車の中でも起こります。それほど気温が高くない日、そして短時間でもお子さんを一人にしないようにしてください。

また、毎日こまめに水分補給をすることが大事ですが、冷たすぎる飲み物やアイスクリーム、糖分が多い飲み物は、食欲不振や夏バテの原因につながるため注意が必要になります。



尿検査

7月8日(火)

ほし・そら・たいよう組が対象になります。

朝1番の尿をとってきてください。

おむつのお子さんの場合は、夜の間ににおむつの中にガーゼなど入れて、朝絞って持ってきてください。



保育園での熱中症対策

熱中症指数モニターを使用し、外遊びが安全にできるか判断をしております。指数が警戒時の外遊びの際には、30分毎に休憩・水分補給を行います。厳重警戒時のプール・水遊びの際には、30分毎に休憩・水分補給を行い、外遊びは15分程度にいたします。危険の時には、プール・水遊びでも熱中症のリスクがあるため、屋外の活動はいたしません。室内でも、適宜エアコンを利用し、お子さんが熱中症にならないように配慮し保育を行っております。

朝はWBGTチェックを！



熱

中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数(WBGT)」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱(直射日光などの熱環境)の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度(℃)で表されますが、気温とは異なります。28℃を超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。



夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかりと対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る



レジャーの計画、無理なく立てましょう

① おやつも計画的に

移動中に、おやつを食べさせすぎないよう気をつけて。きげんはよくなりますが、甘いものとりすぎになりがちです。



② 生活ペースは子ども優先で

子どもは大人より体力がないのはもちろん、「食いだめ・寝だめ」がききません。食事や睡眠の時間が普段と大きくかわらないようにしましょう。



③ しっかり休ませて

楽しくはしゃいでいても、少しずつ疲れはたまっていきます。疲れが残ると体調をくずしやすいので、しっかり休む時間をつくりましょう。

