



8月 ほけんだより



令和8年7月31日
名手保育園

みんなで防ごう！子どもの熱中症

いよいよ夏本番がやってきました。近年は危険な暑さが続いており、気象庁が最高気温 40℃以上を指す「酷暑日（こくしょび）」という予報用語を新設するほど、保護者の皆様の幼少期とは夏の厳しさが大きく変わっています。子どもたちの安全を守るため、園とご家庭で力を合わせて、しっかり熱中症対策を行っていきましょう。

なぜこどもは熱中症になりやすいの？

- ・**体温調節が未発達**：汗をかく機能が十分に育っていません。
- ・**照り返しの影響大**：大人より背が低いため、地面からの熱をまともに受けます。
- ・**自分で訴えられない**：のどの渇きや体調不良を言葉でうまく表現できません。

園での取り組み

- ・**WBGT（暑さ指数）の計測**：環境省から出ている「熱中症予防情報サイト」を確認し危険性が高い場合はプール遊びや戸外遊びを中止して涼しい室内で過ごします。
- ・**定時の水分補強**：遊びの合間や前後に声をかけ、しっかり水分を取っています。
- ・**適切な休息**：体に熱がこもらないように、水遊びを取り入れこまめな着替えと休息を促します

ご家庭へのお願い（登園前のチェックポイント）

1.朝ご飯をしっかり食べる

- ・朝食抜きは熱中症リスクを高めます
- ・お味噌汁やスープなど、水分と塩分を同時にとれるメニューが特におすすめです

2.水分補給の習慣づけ

- ・のどが渇く前に飲むのが鉄則です
- ・ジュースの飲みすぎは胃腸の負担になるため、水や麦茶を基本にしましょう

3.服装の工夫

- ・通気性・吸収性の良い、ゆったりした服をきてあげてください
- ・登園時は必ず帽子をかぶりましょう

4.十分な睡眠

- ・寝苦しい夜は冷房を適切に使い、朝までぐっすり眠れる室温（26～28℃目安）を保ちましょう
- ・寝不足や疲労は熱中症の引き金になります



こんな症状ありませんか？（おうちでの見守りサイン）

お子様に以下の様子が見られたら、熱中症の初期サインかもしれません。

- ・ぐったりして元気がない
- ・顔が異常に赤い（ほてっている）
- ・大量の汗をかいている、または暑いのに汗がでていない
- ・おしっこ量が少ない、色が濃い
- ・「頭が痛い」「気持ちが悪いく」と訴える