



6月のほけんだより

令和8年6月1日発行
ななかいこども園

梅雨の季節になりました。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。特に熱中症は夏の暑い時期だけでなく気温が上がり始める時期にも危険があります。梅雨の時期は湿度も高く、体が暑さに慣れていないため過ごしやすい環境作りに配慮し、毎日のお子さまの様子の変化に気を配っていきましょう。

こどもが熱中症になりやすい理由

大人より暑さによわい！

子どもは体温調節機能が未発達です。暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるのに時間がかかります。そのため、体に熱がこもりやすくなります。

自分で予防できない！

子どもは自らの体調を言葉で表したり、変化に気づけないことも多いです。また、遊んでいると夢中になってしまい、体に異変が起きていても気づかないので大人が気にかける必要があります。

照り返しの影響を受けやすい！

子どもは身長が低いいため地面からの距離も近く、地面の熱も受けやすく大人よりも危険な状態になります。大人が暑いと感じるときには子どもはさらに高温下にいることになります。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



1 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



2 体を冷やす

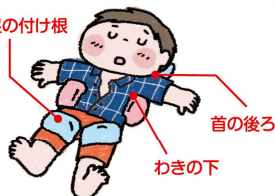
ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



3 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- ❑ 冷やしたタオル
 - ❑ タオルに包んだ保冷剤
 - ❑ 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



注意！！

39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます

日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント

炎天下であそばない

日ざし強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもりやすくなります。長時間の移動は避けましょう。

外と家との温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

6月4日は むし歯予防デー

園でも先月、七会歯科診療所で歯科検診を実施しました。歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩です。園では昼食後、歯みがき指導を行っています。ご家庭でも、毎食後すぐに磨く習慣をつけ、必ず最後は大人が確認するようにしましょう。

