

ほけんだより 7月



世田谷つくしんぼ保育園
ほけんしつ
2019. 7. 1

暑い日が続いたり、ゲリラ豪雨に驚かされたりするたびに、夏の暑さを以前の日本と同じに考えてはいけな
いな、と実感します。保育園内に冷房があることが当たり前になってきていますが、屋内の室温と屋外の気温差が、
年々大きくなってきています。以前から屋内と屋外の気温差は5℃以内にしようと言われてきましたが、本当に暑い
日は無理な温度設定です。様々な基準は参考にしますが、実際に自分が感じることも大切ですね。これからさらに暑
さが激しくなると予想されます。子どもは身体の様々な機能が未発達だということを念頭に置き、元気に夏を乗り切
りましょう。

暑くなってきました



安全に水遊びを

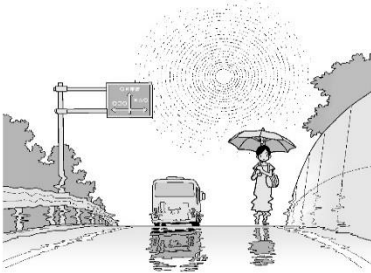
プール開きも終わり、天候を見ながら、幼児から水遊びが始まっています。保育園では、気温や風の状態などの天候、
水温、水の深さ、塩素濃度、一度に入る子どもの人数と監視する職員数、1回の時間、子どもたちの健康状態と睡眠・朝
食摂取等、様々なことに気をつけた上で、水遊びが可能になります。子どもの体調がすぐれないとき、子どもがプールに
入りたいと言ったから、という理由でプール可に○をするのはやめてください。子どもの水遊びは想像している以上に
体力を使っています。体調が悪化するのもあつという間です。水遊びが可能かどうかを判断するのは子どもではなく大
人なのだということを忘れないでください。

近年では、暑すぎて外で遊べない状況になることもあります。休日に家族で遊びに行く際も、天気予報や環境省の暑さ
指数(WBGT)等を参考にして、安全に楽しく遊びましょう。

熱中症 について知っておこう

●こんな日は注意！

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 急に暑くなった
- ・ 風がないか、弱い



●予防するには？

- ・ 気温が高い時間は外出しない
- ・ 帽子や日傘を活用する
- ・ こまめに水分を補給する
- ・ こまめに休憩する（休憩するときは日陰で）



●こんな症状が あらわれたら注意！

- ・ 汗がとまらない
- ・ めまいや立ちくらみがする
- ・ 気分が悪い
- ・ 頭がボーッとする
- ・ 筋肉痛（ふくらはぎがつる）

