



# おひさま 子育てひろば通信



令和6年7月発行  
西葛西おひさま保育園

7月に入り、いよいよ夏本番！暑すぎてなかなか外で遊ぶ事も難しくなってきますよね。子育てひろばでは涼しいホールや保育室での楽しい遊びを企画していますので、ぜひ一息つきに遊びに来てください。保育士や子育て仲間とお話してリフレッシュしましょう。今回は、熱中症に気を付けて過ごせる様ポイントを記載しましたので、ご一読下さい。

## 熱中症はどうして起こる？!

身体には熱を逃がす働きがある

運動すると、身体ぼかぼかして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を下げたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして体温が上がりすぎるのを防いでいます。

＜熱中症の危険性があるとき＞

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 水分不足
- 急に熱くなった



顔がほてる・身体が熱くなる、吐き気嘔吐の他気分が悪くなる事があります。

### 熱中症を防ぐ4つのポイント

#### ① 気温や注意報をよく見る

気温や室温が高い時や暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」の時は野外での活動を控えましょう。

#### ② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける時も遊ぶ前に水分をとらせ、その後も小まめに水分を飲ませましょう。



#### ③ 暑さに身体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、身体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外に出て暑さに慣らしておきましょう。

#### ④ 無理をしない

外で活動している時、体調が悪くなった時は、元気で顔が真っ赤で汗を沢山掻いているのは、体内の体温が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませましょう。



### ■8月おひさま子育てひろば■

- 8月7日(水) 10:00~11:00  
『夏の製作』  
お部屋でゆっくり制作を楽しもう★
- 8月27日(火) 10:00~11:00  
『巧技台遊び』  
ビリボーや巧技台で沢山身体を動かそう！



ホームページ URL

<http://edogawa-ohisama.or.jp/nishikasai-ohisama/>

