



8月園だより

8・9月の行事予定

8月

- ・ 20日（火）避難消火訓練

9月

- ・ 9日園外保育（年長児のみ）
- ・ 18日避難消火訓練

暑い夏・熱中症に気をつけよう！

熱中症の危険があるとき

気温が高い

皮フから熱が放出されにくくなる。

湿度が高い

汗が蒸発しにくくなる。

水分不足

体内の循環が悪くなり熱を放出しにくくなる。

急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため熱の放出がうまくできない。



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

気温や湿度が高い日や、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」の時は屋外での活動を控える。

② 水分補給は前もって

出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。

③ 暑さに体を慣らす

暑いからといって外に出ないと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。適度に外で遊んで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に体調が悪くなったり、顔が真っ赤で汗をかいているのは体温が上がっているサイン。

熱中症が疑われたら！？

熱中症になると、めまい・失神・大量の発汗・頭痛・嘔吐・けいれん・意識障害などの症状が見られます。**熱中症が疑われる時には涼しい場所に移動し、衣服をゆるめて風通しを良くします。頭を低くした状態で寝かせ、両脇や首筋・足の付け根などを保冷剤などで冷やして、塩分や糖分を含んだスポーツドリンクなどのイオン飲料で水分補給するようにして重傷かを防ぎましょう。**