

夏が過ぎ、ひと回り大きく、たくましくなった子どもたち。まだまだ続く暑さの中で、元気に運動会の練習や外遊びを楽しみながら取り組んでいます。夏の疲れが出てくるころです。しっかり睡眠をとって元気いっぱい登園してください。

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

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「嚴重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

2 暑さに体を慣らそう

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。

3 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」といえません。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。



4 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせませす。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

夏こそしっかり食べましょう

食べ方 check!

冷たいものばかり食べている



温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

野菜はサラダばかり食べている



アイスクリームや冷やした果物をよく食べる



甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわきません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

冷たいジュースが最高だ

