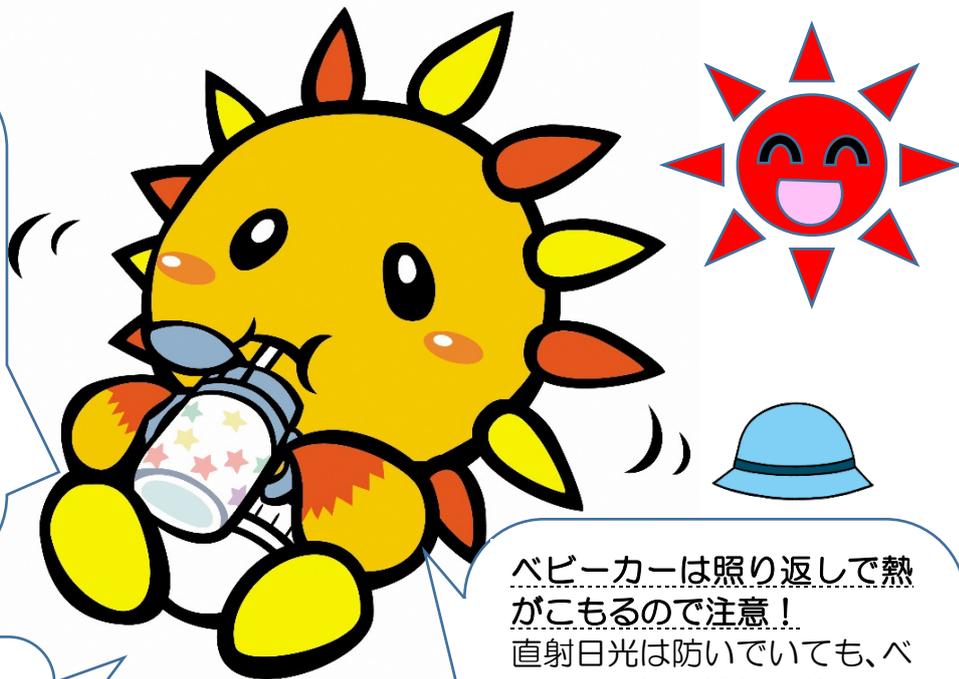


熱中症に気をつけよう！

日差しが強いのは、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。

保育園では…

日差しの強い時間帯はお部屋で過ごすことも多いです。そして、外遊びを朝や夕方の涼しい時間帯にすることも。時間帯をかえたお散歩もいいですね。



ベビーカーは照り返して熱がこもるので注意！

直射日光は防いでいても、ベビーカーは高温になります。地面からの高さ1.5メートルで気温32.3℃の場合、50センチの位置では35℃を超えると環境省のデータもあります。長時間の移動は避けたいですね。

保育園では…

冷房と扇風機を使いながら生活しています。室温28℃くらいが理想。こまめな換気も必要です！

保育園では…

外に行くとき、つばの広い帽子を必ずかぶります。靴を履くのと同じような感覚ですよ。毎日繰り返しているうちに嫌がっていた子どもが自分の帽子を探してかぶっています。そんな時、ほめています！(^▽^)/ いつの間にか日常になるのがすごい！

30分が目安！

こまめな水分補給が大切です…

保育園では…

生活の切り替わり場面でこまめに水分（麦茶）を飲んでいきます。赤ちゃんは特に体温調節が難しいので、おしっこの回数や色、体調をみながら水分補給しています。お部屋に入るときはもちろん、外に行く前や遊びの途中でも声をかけています！

子どもは汗っかき あせもを作らない3つのポイント

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性の良い木綿の肌着を着る。
- ③ 汗をかいたら着替える、硬く絞ったタオルで拭く、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔に。

資料提供

横浜市左近山保育園 351-1929
育児支援センター園ぼかぼかぐみ