



みらいきょく  
こども未来局  
ほいく こそだ すいしんぶ  
保育・子育て推進部

れいわ ねん がついつたち  
令和8年7月1日  
かみあさおほいくえん  
上麻生保育園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。日本の夏は高温で多湿。肌のトラブルが増えてくる時期でもあります。熱中症の予防とともに、日頃から肌のケアもしっかりとしていきましょう。また、寝苦しかったり、食欲が落ちたりして体調を崩しやすくなります。戸外遊びや水遊びなども体力を消耗します。食事や睡眠を十分にとり、体調を整えましょう。

### 熱中症の予防のために



暑さ指数（WBGT値）とは、気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数です。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。園では、気温と暑さ指数を暑さ指数計で測定し、気温35℃以上、暑さ指数31以上になった場合、戸外遊びは中止し、エアコンが効いた室内で活動しています。

### 熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気、おう吐、虚脱感、倦怠感など  
◇重症になると…意識消失、けいれん、体が熱い、声かけへの反応（返事）がおかしいなど

### 暑さを避けましょう

- 室内ではエアコンや扇風機で室温を調節し、体に熱がこもらないようにしましょう。
- 外出時には帽子をかぶり、日陰や涼める施設を利用しこまめに休憩をとりましょう。

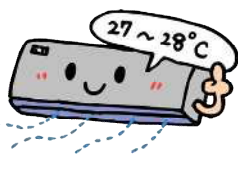
### こまめに水分補給をしましょう

- 水分補給は麦茶がおすすめです。  
（園では活動前、活動後など、園児にこまめな水分補給を促しています。）

### 生活リズムを整え、夏を元気に過ごしましょう！



①



②



③



④



⑤

- 遅寝を早寝にするのは難しいですが、まずは遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。
- 寝冷えに注意しながら冷房や扇風機、サーキュレーターなどを上手に使い、快適に休みましょう。
- 朝起きたら、太陽の光を浴びましょう。それによって体内時計がリセットされ体も脳も目覚めます。
- 食事はバランスよく、特に朝食はしっかりと食べて登園しましょう。
- 毎日、入浴やシャワーで汗を流し、スキンケアしましょう。

イラスト出典：メイト Gakken