



こども未来局  
保育・子育て推進部

令和8年7月1日  
河原町保育園

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。食事や睡眠を十分にとり、熱中症の予防をするとともに、日頃から肌のケアもおまきましょう。

### 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。28（厳重警戒）を超えると、熱中症のリスクが高くなります。園では、「暑さ指数計」ではかり、指数が31以上（危険）になると、戸外遊びを控え室内で過ごしています。

夏は毎日、事務室前の掲示板に記入しているので見て下さいね！

#### 暑さを避けましょう

室内では… エアコンや扇風機で温度の調節をし、からだの蓄熱を避けましょう。

外出時には… 帽子をかぶって、日陰を利用し、休憩をこまめにとりましょう。

気温が上昇する天気の良い日は、できるだけ涼しい時間帯に外出できるとよいですね。

#### こまめに水分補給をしましょう

《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、倦怠感等  
◇重症になると… 意識消失、けいれん、声かけへの反応（返事）がおかしい、からだが熱い等

早寝・  
早起き

食事

睡眠

#### 生活リズムを整え、夏を元気に過ごしましょう！

- ・冷房や扇風機、サーキュレーターなどを上手に使い、冷え過ぎに注意しながら、涼しい室内の環境を作りましょう。
- ・毎日、入浴やシャワーで汗を流し、さっぱりしましょう。
- ・食事はバランスよく、特に朝食はしっかりと食べましょう。



#### 6月18日（木）竹内歯科医院の竹内先生による歯科健診がありました。

夜20時過ぎると体は寝る準備に入るため唾液が減り、さらさらした唾液からぬるぬるした唾液になるそうです。そのため、夜遅くまで起きて食事をすると唾液が流れにくく虫歯になりやすいということです。大人の人による仕上げ磨きをして、早寝することが大事というお話を聞きました。

#### 6月に罹った病気

乳児クラス： 熱・かぜ症状24名、

アデノウイルス感染1名、

喘息1名、嘔吐下痢4名

幼児クラス： 溶連菌感染症1名、

熱・かぜ症状13名、

気管支炎1名、嘔吐下痢4名

#### おねがい

気管支拡張テープ、傷絆創膏、傷パットなどを貼って登園するときは、テープに名前を書いて貼り、取れない工夫をして職員にお知らせください。（外れた場合、子どもが口に入れることがあります）

★気管支拡張テープを貼っているときは、プールはできません。