



暑い季節がやってきました。梅雨明け直後の気温の高い日は、体が暑さに慣れていないため熱中症に注意が必要です。水分補給や体調管理に気をつけましょう。暑いからと室内ばかりで過ごさずに、涼しい時間帯には短時間の外遊びをするなど、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



暑さ指数

(WBGT 値)

ってなんだろう？

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。



気温



湿度



輻射熱
(放射熱)

熱中症の危険度を判断する数値として、平成 18 年から環境省で暑さ指数の情報提供が開始されました。



運動や作業の度合いに応じた基準値が定められており、暑さ指数が **28(嚴重警戒)** を超えると、熱中症のリスクが高くなります。



危険
31以上



嚴重警戒
28~30



警戒
25~28



注意
21~25



ほぼ安全
24未満

園では、暑さ指数計で指数を測定し、暑さ指数が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。

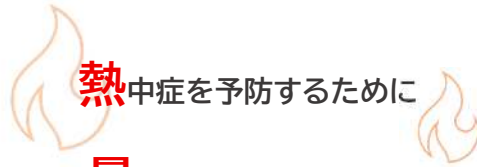
《熱中症の症状》

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、からだが熱い、声かけへの反応(返事)がおかしいなど…



6月の感染症状況

手足口病/水痘/ヘルパンギーナ



熱中症を予防するために

暑さを避けましょう

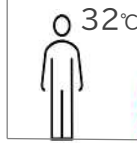
室内では…

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…

日陰を利用し、こまめな休憩をとりましょう。帽子も忘れずに！

気温：32.3℃



身長が低く地面に近い幼児は大人よりも危険な状態に！

大人が暑いと感じているとき、**幼児はさらに高温の環境にいること**になります



気温が上昇する天気の良い日は、**日中の外出をできるだけ控え**ましょう。

水分補給をこまめにしましょう

- こまめに
- のどが渇く前に
- 起床時・入浴前後に



生活リズムを整えましょう！



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。



毎日、入浴やシャワーで汗を流しましょう。



早寝・早起きを心がけましょう。