



ほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年8月1日 生田保育園

今年の夏も連日熱中症警戒アラートが出るほど、暑い日が続いていますね。暑い日が続くと食欲がなくなったり、睡眠不足になったりで体調を崩しやすくなります。早寝早起きをして活動と休息のバランスをとり、よい生活リズムを保つように心がけましょう。

熱中症に注意！！

じょうずに予防しましょう



なるべく日影の涼しい場所を選びましょう



休息と水分補給をこまめにとりましょう



服装は汗を吸いやすいもの、服の中がむれにくいものにしましょう



帽子を必ずかぶり、つばの広いものを選びましょう

家庭での手当

- 涼しい場所に寝かせ、衣服をゆるめる
- 少量の水分を回数多くのませる
- 湿らせたタオルで身体を拭き、扇風機を使ったり、うちわであおぐ
- 首やわきの下、足の付け根に冷たいタオルを当てて、身体を冷やす（外出先では、冷たいジュースをはさんで手当するのも効果的）

こんな時は、すぐに医療機関へ

- 唇が乾いている
- おしっこが少ない
- 顔色が悪く、呼びかけに返答がない
- 体温が40℃を超えている
- けいれんを起こしている

check!!

救急医療情報センター：044-739-1919

暑さ指数（WBGT）について

暑さ指数とは気温、湿度、日射・輻射熱を取り入れた温度の指標で、熱中症の危険度を判断する数値です。暑さ指数が28を超えると熱中症の危険性が高くなります。

*熱中症予防のため、保育園では暑さ指数を毎日定期的に確認しながら戸外活動を行っています。日中の暑さ指数については、事務室前に掲示しています。

25未満：注意 **25以上～28未満：警戒**

28以上～31未満：嚴重警戒 《激しい運動は中止》

31以上：危険 《運動は原則中止》

保健行事

園医健診：

8月5日（火）

ひよこ、うさぎ

身体測定：

8月4日（月）

ひよこ、うさぎ、こあら

8月5日（火）

ぱんだ、きりん、ぞう

イラスト出典：メイト