



文責：福田

梅雨が終わると季節はすっかり夏。ギラギラした太陽から痛いくらいの日差しが降り注いでいます。いよいよ気温が高くなる日が続きます。

夏になると、海や山へのお出かけも増えると思いますが、子どもは体温調節の働きが未熟で身長も低く温度の高い地表に近いので、大人より暑さの影響を受けやすくなります。戸外での活動の際は熱中症への注意が必要です。体調の変化に気をつけて、早めの休息と水分補給を行いましょう。

熱中症をおこさないために

運動や入浴などで汗をかく習慣をつけ、体を暑さに慣れさせておくことが重要です。（暑熱順化）体が暑さに慣れることで、暑さに強くなり、発汗量が増え体温が上昇する前に汗をかけるようになり、皮膚の血流が増え、熱を逃しやすくなるなどの効果が期待できます。

赤ちゃんと大人の汗腺はほぼ同じ数あります。汗をかきやすいのもそのせいです。また、汗をかく力は2～3歳ごろまでに決まるそうです。冷房の効いた室内ばかりではなく、汗をかき汗腺を開く練習をしましょう。

- ・運動：うっすらと汗をかきましょう
- ・入浴：シャワーだけでなく、湯船につかりましょう
- ・日常生活：車社会ですが、少し歩きましょう
- ・そのほか：十分な水分補給と塩分補給をしましょう

園でも戸外大好きな子ども達、汗をかいたらこまめな水分補給と必ず衣服を着替えることを行っています。下着の着用も汗を吸い取ってくれるので重要です。

プールには衛生面から塩素を使用します

園でのプール遊びでは、衛生基準が決められており、塩素を使用しています。プール遊びの前には、塩素濃度を測定し基準値内であることを毎回確認しています。

入水前後にしっかりとシャワーを浴びますので、肌の弱いお子様も安心して水遊びを楽しんでいます。

