



Social Welfare Corporation  
**KUJIRA**



# ほけんだより 8月号



発行日:令和 5年 8月 1日

廿日市くじら保育園



連日、35℃以上の猛暑日が続いています。子どもは汗をかく機能が未熟で、大人よりも体温が上昇しやすくなります。また、身長が低い  
ため、地面からの照り返しの影響を受けやすく、熱中症の危険性が高まります。暑さ対策をしっかりと、夏を乗り切りましょう！

## お休みの日の水遊びは、ここに注意して！

子ども達が大好きな夏がやってきました。夏はプールや川遊び等レジャーを楽しむ家族も多いと思います。そんな楽しい夏には熱中症や水の事故等、大きな危険も潜んでいます。周りの大人が十分注意し、楽しい夏の思い出をたくさん作って欲しいと思います。

### 必ず大人が付き添って



子どもは転びやすい  
うえに、腕力が弱く自  
分で起き上がることが  
難しいもの。水深が浅  
い水でもおぼれる危険  
があるので、必ず大人  
が付き添って見守りま  
しょう。

### 気温をチェック



暑い日は水遊び向き  
と考えがちですが、小  
さなプールでは水がす  
ぐに温まってしまう  
です。気温や暑さ指数を  
チェックして、暑すぎ  
る日は注意しましょう。

### アウトドアでは

### 靴やライフジャケットを用意して



川や海で遊ぶときは、  
子ども用のライフジャ  
ケットを着せると安心で  
す。また、川では石やガ  
ラスなどによるけがを防  
ぐために、靴をはかせま  
しょう。

### 周辺の気象情報をチェック



川では、上流で降っ  
た雨やダムの放流など  
で急に水かさが増える  
ことがあります。海で  
は、遠い台風や低気圧  
の影響で波が高くなる  
ことがあります。周辺の気象情報をチェックしてお  
きましょう。

## 熱中症警戒アラート

気温 28 度以上で嚴重警戒、31 度以上で危険、33 度以上になると警戒アラートが発表されます。今年も全国各地で熱中症警戒アラートが発表されています。

### 熱中症の 症状

- 軽度：めまい・立ちくらみ・大量の汗
- 中度：頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感
- 重度：意識障害・ひきつけ・痙攣・高体温

### 熱中症の対処法

- ★日陰や室内など、涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめる
- ★首や脇の下足の付け根など、太い血管があるところを冷やす
- ★体を濡れたタオルで拭いてうちわで仰ぐ  
(気加熱によって体温を下げる)
- ★水分・塩分補給  
(経口補水液やスポーツ飲料が効果的)



小さい子どもは、症状を訴えることができません。  
こまめな水分補給を心がけ、唇の乾燥や尿の量・回数、顔色  
等の変化に注意しましょう。

### 先月の子ども達の様子

ヘルパンギーナ  
ウイルス性胃腸炎 の発症がありました。



