

対策

• 水分補給をしよう！

こどものペースに任せず、こまめな水分補給を促しましょう。
登園前や出かける前に水や麦茶などの水分をとっておくことも大切です。

• 明るい色の帽子と服を着用しよう！

熱吸収を最小限にするため、明るい色の帽子と衣類の着用が適しています。
着替え用の服にも気を付けましょう。

• 子どもの異変に敏感になろう！

こどもの様子がいつもと違うと感じたら、すぐに涼しい場所に移動し、可能であれば水分を摂取させます。

• 規則正しい生活を心がけよう！

暑さに負けない身体をつくるため、日頃から規則正しい生活を心掛けましょう。また、暑くなる前から 1 か月程度かけて、軽く汗をかく機会を増やすなど、徐々に暑さに慣れる工夫をしましょう。



対策グッズ

今は便利な物が

いっぱいありますね。

ベビーカーやチャイルドシート、抱っこ紐に取り付けるひんやりシートもおすすめです。

また、アイスブランケットは通気性がいいので夏でも暑くなく、熱中症対策のほか紫外線対策にもなるそうです。冷房対策にもなるようですよ♪

熱中症を疑う症状

- 元気がない
 - 生あくび
 - 頭痛
 - ぐったり
 - ふうふう
 - 吐き気・嘔吐
 - 発熱
 - 大量の汗・顔のほてり
 - 応答がにぶい
 - おしっこの回数が少ない・色が濃い
- それ以外にも
- 言動がいつもと違う
 - なんとなく具合が悪そう
- という場合にも熱中症の疑いがあるので注意が必要です。



まとめ

こども園では、暑さに体が慣れるように、こまめに水分補給をしながら、短い時間を戸外で過ごすようにしています。

乳幼児の熱中症は**予防が最も重要**です。大人が環境を整え、こまめな水分補給と休憩を促し、服装や日よけに注意することで、重症化を防ぐことができます。睡眠と食事をしっかりと摂ることも大事ですね。特に暑い日や湿度の高い日は、お子さんの様子を常に観察し、異変があれば早めに対応することが大切です。

