



ほけんだより 8月号

令和7年8月1日 青梅梨の木保育園



毎日厳しい暑さが続いています。気温、暑さ指数等を考慮し、熱中症に注意しながら保育を進めています。体調が悪いと熱中症になるリスクが高くなります。体調が悪いときは、早めに休養を取るようにしましょう。

8月はレジャーの計画をされているご家庭も多いかと思います。夏休みに入り、子どもの水難事故が相次いで起きています。事故やけがのないよう、お子さんから決して目を離さず、楽しい思い出を作りましょう。熱中症にはくれぐれもお気をつけください。

暑い夏を元気に乗り切りましょう

子どもは体温が上がりやすく、汗をたくさんかきます。毎日着る服をちょっと工夫して、快適に過ごせるようにしてあげましょう。外出の時は、冷却グッズを利用するのもいいかもしれませんね。

シャツ

えりぐりやそで口がゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。汗をよく吸う綿や、速乾性のある素材のものがおすすめです。暑くて肌着をいやがるときは、やわらかいシャツを着せてあげましょう。

ズボン

普段は涼しい半ズボンで、レジャーなどで虫刺されを防ぐためには長ズボン、といった具合に、場面に合わせて選んであげましょう。

帽子

頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こります。外出するときは、帽子をかぶらせましょう。うなじまでカバーできるのが理想的です。

靴

大人はサンダルのほうが涼しくてよいと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨もやわらかい状態。思いきり遊ぶためには、足に合った運動靴をはくことが大切です。



車の中の暑さにも気をつけて

車内の暑さ対策も大切です。チャイルドシートの金属製の金具が高温になっていることもあるようです。

① 日差しを防ぐ工夫を

エアコンをかけていても、直射日光が当たると暑いもの。子どもが座るチャイルドシートのそばに日よけを設置するなど、日差し対策をしておくと安心です。



② 決して子どもだけ車中に残さない

炎天下の車内は、あっという間に室温が上がります。エアコンをかけていても、エンジンがオーバーヒートして停止したり、子どもがスイッチをいたずらしたりする危険があります。短時間でも、絶対に子どもだけを車内に残してはいけません。

~夏に注意したいやけど~



<公園の遊具>強い日差しで熱せられた公園の金属製遊具は、高温になっている場合があるので注意が必要です。

<花火>花火をするときは、最初にルールを伝え、大人が必ずそばに付き添って行いましょう。そこで口やすそがひらひらした衣類は避け、火花が足元に落ちることがあるので、靴を必ず履きましょう。