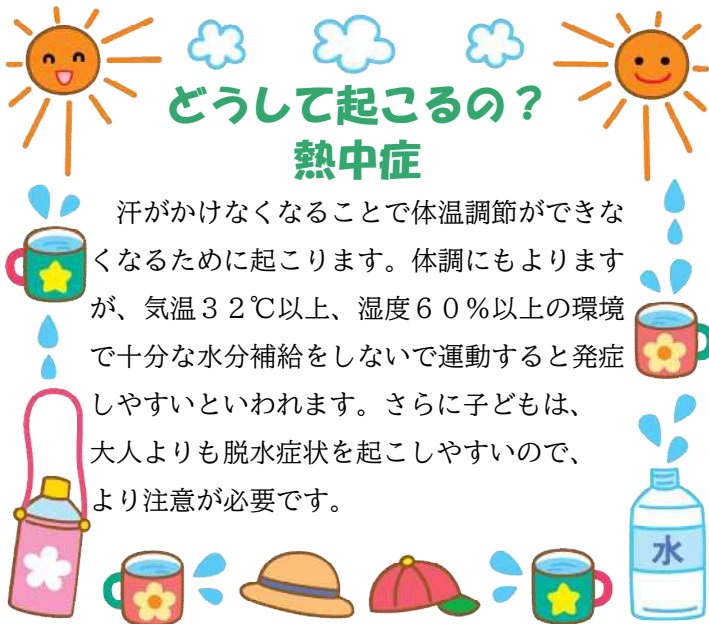


# 7月のほけんだより

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。水分補給や体調管理に気を付けながら涼しい時間帯に戸外遊びをして暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



## 熱中症の予防と対策

- \*規則正しい生活を(睡眠・食事)
- \*気温の高い日中の長時間の散歩や外遊びを避ける
- \*通気性の良い服装、帽子の着用、保冷剤の活用
- \*エアコンを上手に使いましょう(室温が28℃を超えないように設定しましょう。外気温と室温が大きいと部屋に出入りする際に体の負担になります)
- \*水分補給は少しずつこまめにとりましょう
- \*暑さ指数(WBGT 値)環境省 HP 参考



## 水分補給 Q&A

### ●いつ飲ませればよいのか?

水分補給は活動前後などのタイミングで起床時・就寝前(夜間眠っている間にも汗をかきます)、運動の前後(運動中も20~30分おきに)、入浴前後などに飲ませるのがよいでしょう。大量に汗をかいたら家庭ではイオン飲料を飲ませましょう。(喉が乾いたと感じる前の水分補給が大切です)

### ●どのくらいの量がよい?

一度に大量に与えるのは避け、子ども用のコップ1杯程度の量をこまめに与えましょう

### ●何を飲ませればよい?

白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補充する時は経口補水液が役立ちます。

## 暑さ指数(WBGT)って?

「暑さ指数」は、環境省が付けた通称で「熱中症指数」とも呼ばれます。単位は、気温と同じ℃で表しますが気温とは異なり、人体が感じる熱を的確に表して熱中症の予防に役立てようと提案されました。正確には「湿球黒球温度」と言い、英名の Wet Bulb Globe Temperature の頭文字から WBGT と呼ばれます。

この暑さ指数(WBGT)は、人体と外気との熱のやりとりに影響が大きい。気温・湿度・輻射熱の3つの要素を取り入れた温度の指標で、屋外行動のための目安です。熱中症の危険度を判断する数値として、環境省では平成18年度から情報提供しています。

\*輻射熱 地面や建物・体から出る熱で温度が高いものからはたくさん出ます。



※保育園であそぼう※

★7月23日(火)

10:00~11:00

感触遊びを予定しています。