



区立台場保育園
港区台場1丁目3番6号
Tel 03-5500-2360

まだ暑さに慣れないこの時期は、熱中症になりやすいため注意が必要です。保育園では子ども達が外に出る前、9時頃に携帯型の暑さ指数計で熱中症の危険度チェックをしています。その時点で暑さ指数が28℃以上あるときは、外での活動を控えています。正午に向け気温が上がるのが想定されるため、一定の基準を設けています。

5月中旬、曇りの日と晴れの日の14時頃の暑さ指数を、園庭で測ってみました。15日(天気曇り)の14時の暑さ指数は18℃でしたが、18日(天気快晴)の同条件下での指数は28℃でした。春から初夏は寒い日と暑い日を繰り返し、日々の気温差が大きくなることが多くなります。この時期気温の高い日は、まだ体が順応していないため、熱中症に十分に注意することが大事です。今年の夏も元気に楽しく過ごしましょう！



暑さ指数 (WBGT)
危険 (31以上)
嚴重警戒 (28~31) ※1
警戒 (25~28) ※2
注意 (25未満)

熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や注意報をよく見る

熱中症警戒アラートが発令されたとき、気温や湿度が高いときや、暑さ指数の高い時は、屋外での活動を控えましょう。

② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」とは言えません。出かける前、遊ぶ前に水分を摂らせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

④ 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサインです。すぐに涼しい場所で休ませ、水分を摂らせませす。



〈保育園であそぼう〉

～園庭はどんなところ？～

- ・日時: 6月6日(火) ①10:00~10:40(3組程度)
②10:50~11:30(3組程度)
- ・内容: 園庭遊び、今月の絵本紹介

〈見学会〉

- ・日時: 6月 7日(水)15:30~(3組程度)
6月23日(金)10:00~(3組程度)

※保育園であそぼう及び見学会は事前予約が必要です。03-5500-2360(平日9:00~16:00)