



2025年度
7月号

しんじゅくいるまこども園
病児病後児保育室ひまわり

ひまわりだより

晴れの日が増え、梅雨が明けるまであと少しでしょうか。湿気が多い日や気温が高い日もありますが、夏本番はまだまだこれからです。

子どもたちはまだ体温調節が未熟なため、大人よりも暑さや湿気の影響を受けやすく、熱中症や体調不良のリスクが高まります。

夏本番に備えて、暑さに負けない体づくり

暑熱順化とは、「体を少しずつ暑さに慣れさせて、熱中症にかかりにくい体をつくること」です。これにはだいたい1~2週間ほどの期間が必要で、子どもは1カ月ほどかかるともいわれています。暑熱順化には、体の熱を逃がす(特に汗をかく)機能を鍛えることが重要です。

★涼しい時間帯に軽く外遊びをする

無理なく汗をかくことで、体が暑さに慣れていきます。



★水分補給を忘れずに!



★室内での活動でも汗をかく機会を作る

室内でのダンスや体操など、体を動かす遊びを取り入れましょう。



★湯船につかってしっかり汗をかく

ぬるめのお風呂でリラックスしながら、汗腺を刺激しましょう。



★お部屋の湿度を調節する

湿気が多いと、汗がうまく蒸発できず体に熱がこもりがちになります。同じ室温でも、湿度が下がるだけでサラッと快適に過ごせます。エアコンの設定温度を少し高めに設定したり、「除湿」機能を活用したり、扇風機と併用するなど、適度に汗をかける環境づくりも効果的です。

※一度、暑熱順化しても、数日間暑さから離れるとその効果は失われるため、注意が必要です。

特に気を付けたい時期

注意

6月の利用状況

主な疾患名 のべ47名
 ・上気道炎 ・胃腸炎 ・気管支炎
 ・突発性発疹 ・ヘルパンギーナ
 ・咽頭炎 ・溶連菌感染症

①5月の暑い日 ②梅雨の晴れ間

③梅雨明け ④お盆明け



当保育室の利用には、**事前登録**が必要です。事前登録や利用について、詳しくはホームページをご覧ください。ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせはこちら

☎ 03-6302-1225

受付時間 7:30 ~ 18:00

