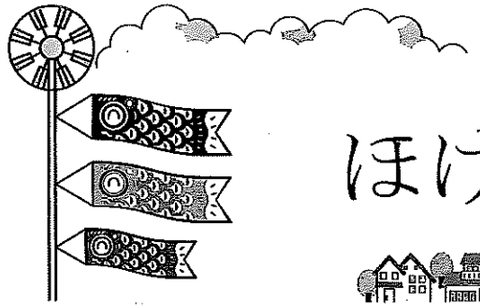
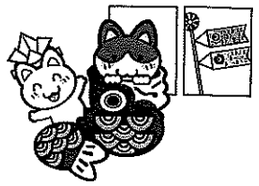
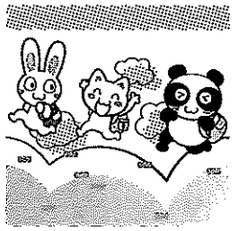


ほけんだより



令和８年５月　みどり保育所

５月に入り、暑い日もでてきましたね。急に暑くなると熱中症にかかりやすくなります。そうならないために、今のうちから暑熱順化をしておきましょう。

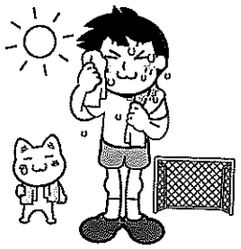


暑熱順化とは

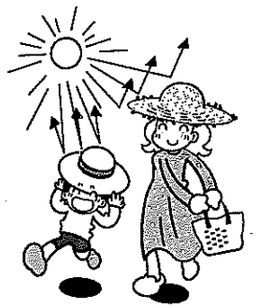
体が暑さに慣れ、熱中症になりにくい「冷却モード」へ切り替わる生理的な変化のことです。

子どもは大人より、体温調節機能が未発達で、地面に近い位置にいるため、熱中症になりやすいと言えます。なので、今から１～２週間かけ、外遊びや入浴で体を暑さに慣らすことが大切なのです。

暑熱順化の効果とは



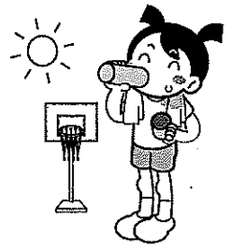
・発汗量、汗をかき始めるタイミング速度の向上
　汗をかきはじめ、効率よく体温を逃がす。
・汗の塩分の減少
　汗に含まれる塩分が少なくなり、脱水を防ぐ。
・体温上昇の抑制
　皮膚の血管を広げ、熱を体外へ放出しやすくする。
・熱中症の予防
　体への負担が減り、夏バテやだるさを軽減する。



暑熱順化の方法

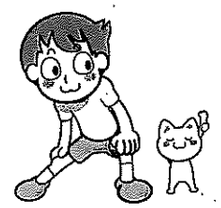
・室内遊びで、ダンス・体操などを軽く汗ばむくらい行う。
　家事手伝い（掃除・洗濯物干し）もいいですよ。
　エアコンの設定温度を少し高めにし、扇風機を併用して適度に汗をかける環境作りをしてみましょう。
・外遊び
　朝夕の涼しい時間帯に汗ばむ程度の運動（公園遊び、鬼ごっこ、ボール遊び等）を、週３～５回、
　３０分程度行う。
・入浴
　３８～４０℃程度のぬるめのお湯に１５～２０分程度つかる。

暑熱順化のポイント



・無理のない範囲で、少しずつ進める。
・必ず水分、塩分補給をしながら行う。入浴後も水分を摂る。
・体調の悪い日は無理をしない。
・子どもの様子を観察し、顔色、汗のかき方に注意する。
・気温の高い日は、特に慎重に行う。
・明るい色の帽子、衣服の着用で体に熱がこもらないようにする。
・１０～２０分毎に休憩をする。
★暑熱順化の訓練から、数日離れると体が戻ってしまうので継続的な生活習慣にしましょう。

熱中症にならないために



・日頃からの体力作りは大切ですが、気温３５℃以上ではやめましょう。
・通気性、吸水性に優れた衣服、パジャマ、寝具を利用しましょう。
　首元や袖口にゆとりのある服を。
　麻や綿（コットン）素材の服を。
　太陽の熱を吸収しにくい明るい、白っぽい色の服が好ましいです。

・帽子はつばの広いものが良いですが、熱がこもりやすいので中はメッシュのものが良いでしょう。時には帽子をはずして汗を蒸発させましょう。

・ネッククーラーの利用もおすすめです。
・塩分入りの飲料やタブレットを用意し、細めな水分補給をしましょう。
　水分の温度は５～１５℃が体に吸収されやすく、冷却効果も大きいです。
・朝食をしっかり摂りましょう。食事内の水分も大切です。