



守山区エリア支援保育所だより



令和8年5月 第2号

子どもは身体の機能が未熟なため、大人より熱中症のリスクが高く注意が必要です。近年は暑くなる時期が早い傾向にあるので、本格的な夏を前に熱中症対策に取り組むためのポイントをお伝えします。

子どもの熱中症を防ぐポイントは4つ

子どもをよく観察

元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいている時は、体内の温度が上がっているサインです。
涼しい場所で休ませ、水分をとりましょう。



こまめに水分補給

水分補給は「のどがかわいた」と感じる前にこまめに行いましょう
子どもは「のどがかわいた」と言えなかったり、のどがかわいていることを忘れるほどあそびに夢中になったりすることがあります。



服装の工夫

つば、たれのある帽子を被りましょう。
時々帽子を外し、風を通すことも大切です。
首回りがゆったりとした
薄手で薄い色の服が推奨されています。



暑さに慣れる

子どもは体温を調節する機能が未熟です。
日頃から適度に外遊びや外気浴を行うことで体が暑さに慣れ、汗をかく機能も育ちます。
暑さに慣れるまでには個人差もありますが数週間を要します。



【気温や注意報（熱中症警戒アラートなど）をよく見ましょう】

天気予報、温湿度計などで気温や湿度をチェックしましょう。

気温や湿度が高い時や、暑さ指数（WBGT）が「警戒」「嚴重警戒」「危険」の時は屋外での活動を控えましょう。

【ベビーカーの暑さ対策も重要です】

ベビーカーは、地表からの熱を受けて暑くなりやすいので気をつけましょう。
時折カバーを開けて換気をするのも良いです。



◆お問い合わせ・相談◆

【月～金曜日9：00～17：00（祝日年末年始を除く）】

守山保育園エリア支援保育所 TEL791-5318

瀬古保育園エリア支援保育所 TEL793-3707

小幡保育園エリア支援保育所 TEL791-1323

大森保育園エリア支援保育所 TEL798-2212

中志段味保育園エリア支援保育所 TEL736-0468

☆各保育所で相談ができます。子育て情報も紹介しています