

Q : 幼児をもつ親が、夏の熱中症や暑さに対して、気をつけることを教えてください。

A :

夏の外あそびと熱中症予防について

子どもたちが、暑い中でも、外で元気いっぱい遊べる季節がやってきました。水あそびも思う存分楽しんでもらいたいものです。しかし、**夏は熱中症のリスクが高まる時期**でもあります。安全に外あそびを楽しめるよう、ご家庭や園でも、以下の点にご協力をお願いいたします。

お願いしたいこと

1. 登園前の健康チェックを！

朝、**顔色・機嫌・食欲・体温**などをよく見てください。少しでも体調がすぐれないときは、無理せず園の先生にご相談ください。

2. 水筒の持参・水分補給の習慣を！

お茶や水を入れた水筒を、毎日、持たせてください。園でも、こまめに水分補給を促しています。

3. 涼しく、動きやすい服装で！

汗をすいやすい素材(綿など)で、**薄手の服**がおすすめです。替えの下着やシャツもご用意ください。

4. 帽子を忘れずに！

つばの広い帽子は、熱中症予防に効果的です。でも、つばが広すぎて、視界を妨げないように気をつけてください。

5. 十分な睡眠と朝ごはんを！

睡眠と朝食摂取は、体調管理の基本です。ぐっすり寝た後は、朝食をしっかり食べて、元気に登園しましょう。