

ほけんだより 5月

2025年5月1日発行

聖隷こども園

保育園 保健部会

あっという間にやってくる真夏に備えて、夏バテや熱中症の対策が必要になってきます。早めに対策をして、暑い夏を乗り切りましょう。今回は「暑さに体を慣らしていく＝暑熱順化」についてお伝えします。

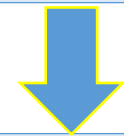
暑さに体を慣らすことができますか？

今が対策時です！

- ◆体が暑さに慣れるためには → 約1～2週間程度、毎日少しずつ暑い環境で活動をしていきます。
- ◆慣らしていく時也要注意 → 最初の3日は、特に注意が必要です。毎日、短い時間で少しずつ活動をしていきましょう。
- ◆しっかり対策をする → 30分に1回程度、水分補給をする。帽子をかぶる。首などに巻くような冷却グッズを使う。

暑さに慣れているとき

じんわり
さらっと
汗が出やすい



汗が蒸発
しやすい



暑さに合わせて
体が体温を
調節でき、元氣
に過ごせる

体温が下がりやすい

暑さに慣れていないとき

ダラダラ
ベタベタ
する汗



汗が蒸発
しにくい



『夏バテ』
『熱中症』
の危険あり

体温が下がりにくい

～暑さに慣れていくための活動と注意点～



☆5月～6月頃は、急に暑くなる日があります。体が暑さに慣れていないため、熱中症になることがあります。レジャー等は、前日にも天気予報を確認し、暑さ対策をして安全に楽しみましょう。無理のない計画を立てて行動することも大切です。

★園などで毎日元気に遊んでいても、連休等で外遊びが減り、暑さに慣れていない体に戻ってしまふことがあります。連休中もご家族で楽しみながら、日々、少しでも汗をかく時間が作れるとよいですね。



☆大人の目安

- ・毎日ウォーキング30分、ランニング15分
- ・毎日室内での筋トレやストレッチ30分程度

☆子どもの目安

- ・外遊び 15～30 分程度
- ・室内ではダンス運動やラジオ体操



2日に1回程度は、お風呂でしっかり湯舟につかって、汗をかくことも大切です。

参考・引用文献 厚生労働省

【働く人の今すぐ使える熱中症ガイド <https://www.mhlw.go.jp/content/001103539.pdf>】

【熱中症予防対策 ダイジェスト②熱への順化 <https://jsite.mhlw.go.jp/kanagawa-roudoukyoku/content/contents/000675892.pdf>】