



暑さに負けない体作り《暑熱順化》

5月の暑い日や6月の梅雨のじめじめ蒸し暑い日など、体の熱をうまく外へ逃がすことができないと、熱中症の危険性が高まります。暑さに慣れていないこの時期、新しい環境での疲れも出てくるときなので、暑熱順化をして暑さに負けない体作りを始めましょう。個人差はありますが、数日～2週間程度かかると言われています。その日の調子に合わせて無理なく汗をかき、本格的な夏が来る前に、汗をかける体を作っておきましょう！

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

<p>ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)</p> <p>ウォーキング 運動目安 30分 ジョギング 運動目安 15分</p> <p>頻度目安 週5回</p> 	<p>サイクリング</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週3回</p> 
<p>適度な運動 (筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)</p> <p>運動目安 30分</p> <p>頻度目安 週5回～毎日</p> 	<p>入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)</p> <p>頻度目安 2日に1回</p> 

※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

一般財団法人日本気象協会
「熱中症ゼロへ」プロジェクトより

***暑熱順化って何？** 体が暑さに慣れること

***具体的なアクションは？**

- ・お風呂で湯船に浸かって汗をかく練習
- ・外遊びや散歩などで少しずつ汗をかく練習 など

熱中症アラートが始まりました！

環境省より、今年度の『熱中症警戒アラート』の運用がスタートしました。当園では熱中症指数計(みはりん坊)使用し、プールサイドや園庭の「暑さ指数」を計測しています。

その日の活動内容 や休憩のタイミングを判断する目安にしていきます。ご家庭でもぜひ参考にしてみてください。



園で使用するお薬について

当園では下記の薬を必要に応じて使用していきます。ご質問やお心懸かりな点がある方は、担任または看護師までお声かけ下さい。

- 白色ワセリン 傷の保護、乾燥が目立つとき
- ムヒ(もみじ組はムヒベビー) 虫刺され等あり痒みがあるとき
- 虫よけスプレー (ミストタイプ・安全で持続性の高いイカリジン配合のもの)
戸外遊びやお散歩で外に出るとき(蚊媒介感染症の感染対策の一環です)



プール遊びが始まります

6/末にプール・水遊びが始まります。それまでにご家庭で、皮膚疾患がないか確認していただき、とびひ・水いぼ・アトピーなどがある場合はかかりつけの医師に相談してください。

とびひとプール

プールの水ではうつらないけれど、症状が悪化する恐れがあるため、治るまでプール遊びは禁止です。

水いぼとプール

プールの水ではうつらないので、プール遊びはOKです。ただし、爪など引っかけてつぶしてしまわないように、水いぼのある部分は衣類で覆ってください。

歯科検診のお知らせ

今年度は6月25日(木) 9:30～です。全園児対象です。気になることなどありましたら、担任または看護師までお知らせください。詳細は後日お知らせします。

