



養父市病児保育センター

ほわほわ だより



今年は梅雨明けが早く、暑くて長い夏になりそうです。子どもは体温調節が未熟なうえ、気温の影響を受けやすいため大人に比べ熱中症になりやすいです。十分に対策をして熱中症を予防しましょう。

熱中症予防のポイント

1. こまめに水分補給をする
一気に飲むと体に負担がかかるので、こまめに水分を補給しましょう。
2. 熱や日差しから体を守る
通気性の良い涼しい服を着せ、頭だけでなく首も日差しから守りましょう。また、日差しが強い時間帯の外遊びは避けるか30分程度で切り上げましょう。
3. 暑さに負けない体を作る
3食しっかり食べ、睡眠時間を十分にとり、暑さに負けない体づくりをしましょう。
4. 子どもの様子を気にかける
汗のかき方、顔色、おしっこは出ているかなどお子さんの様子を気にかけるようにしましょう。また、短時間でも子どもだけ放置することは絶対にやめましょう。



熱中症かな?と思ったら・・・。

- 涼しい場所に移動して休む。
- 衣服をゆるめ、体を楽な状態にする。
- 体を冷やす（脇・首・足の付け根）
- 水分・塩分 補給

涼しく楽しく水遊び：手作りブクブクお風呂

《準備するもの》

- 市販の空気入れ（ビニールプール用など）
- ホース（空気入れが短い場合）
- 水をはったビニールプール（お風呂でも）
- いろいろな大きさの穴を開けたペットボトル

《遊び方》

- 空気入れの先にホースと穴を開けたペットボトルをつなぐ。
- 子どもたちが入ったプールにペットボトルを浸け、ポンプで泡を送る。

ペットボトルや穴の大きさを変えると色々な泡ができるよ！



☆養父市のHP



☆Facebook



☆Instagram

お盆休み

8/14(日)～8/16(火)

問い合わせ

病児保育 ほわほわ

☎079-666-8307



※利用申し込み方法は養父市のHPをご覧ください。