



2025年7月3日

豊能町立ひかり幼稚園

早い梅雨明けで、厳しい暑さの季節になりました。元気に過ごせるようにこまめな水分補給などで熱中症予防をして、手洗いなどで感染症予防をしましょう。しっかりと睡眠、栄養をとって、元気な身体づくりを心掛けましょう。

プールあそびが始まりました！

楽しく安全に遊べるように準備をお願いします。

- * 睡眠をとって疲れをとり、次への体力をつけましょう。
- * 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- * 事故やケガのないよう手足の爪を切っておきましょう。
- * 長い髪はくくって水泳帽に入るようにしておきましょう。

朝、体温、食欲、便の様子などを観察し、いつもと違うようならご家庭でゆっくりと過ごしましょう。また、発熱、のどの痛み、発疹などの症状があれば受診してくださいね。

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかりと対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかり取る

クーラーの温度を調整し、室内外の気温差を小さくする



栄養バランスのよい食事をとる

夜はぐっすり寝る

熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など涼しい場所へ



首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす



経口補水液などで水分補給



自分で水が飲めない

受け答えがおかしい

⚠ 悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❁ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❁ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

