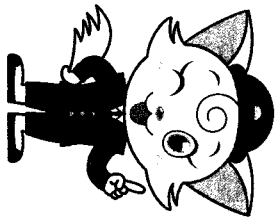


監修 全国学校安全教育研究会 / 東京都江東区立大島幼稚園 園長 村田有美子先生



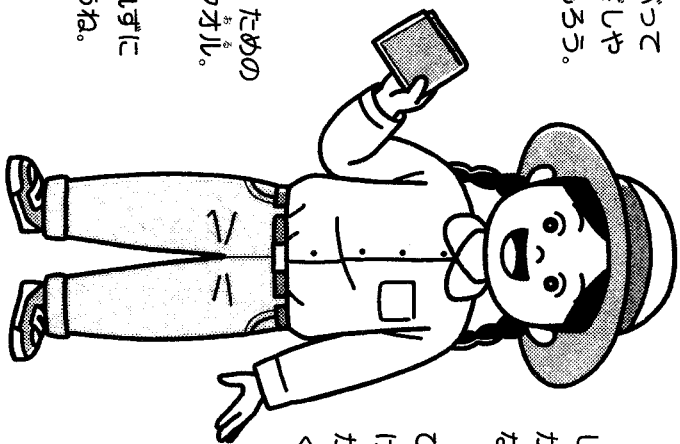
熱中症に気をつけて

夏を元気に過ごしましょう

暑い夏が来ました。冷房の効いた涼しい屋内で過ごしてばかりでは、子どもたちの心と体の健康によくありません。また、冷房病や運動不足にもなってしまうます。野山や公園に外出する時に大切な熱中症の予防策を身につけて、夏を元気に過ごしましょう。

ひざしを ぶせぐ なつのは ぶくそう

ぼうしを かぶって
あたまを ひざしや
けがから まもろう。

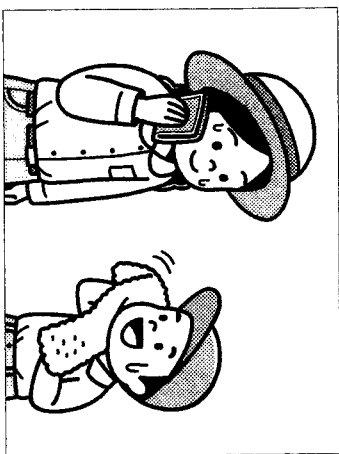


しろっぽい いろいろ
かせとおしの よい
ながそで・ながえボツ。
ひざしや おしさされ
けがから みんなの
からだを まもって
くれるよ。

あせを ぶく ための
ハンカチや タオル。
いつも わすれずに
もって いようね。

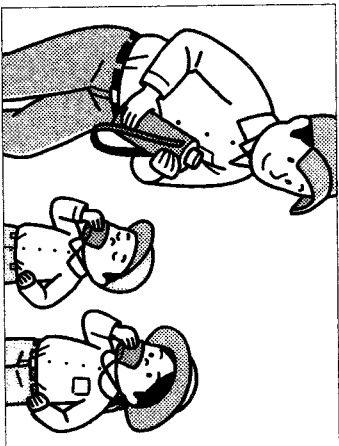
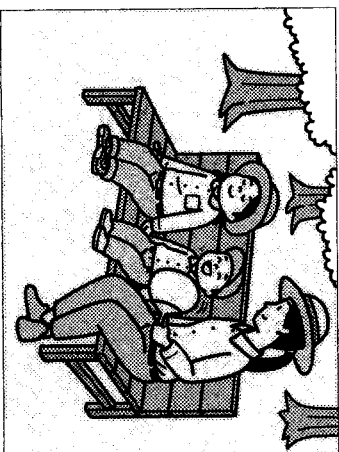
保護者の方へ 夏の外出時の服装では必ず帽子をかぶることが大切です。暑い日差しや通勤時のけがから頭を守ります。また、日焼けや虫刺されから身を守るためには、白っぽい色で通気性が高い素材の長袖・長ズボンも有効ですが、体に熱がこもり過ぎると熱中症の危険がありますので、場所により半袖・長袖を上手に使い分けましょう。

ねっちゅうしように きを つけよう



あせは たいおんを
ちようせつ する
ために かくだよ。
あせを かいたら
こまめに ぶこうね。

のどが かわいたと
かんじる まえに
みずや おぎちやを
こまめに のんで
すいぶん ほきゅう。



かせとおしの よい
ひかげや すずしい
ところで こまめに
きゅうけいをして
あそぼうね。

保護者の方へ 私たちは暑い時に汗をかくことで体温を下げます。汗をかくのが嫌だからと、冷房の効いた室内などで過ごし続けていては、汗をかきにくい体になり、熱中症の危険が高まります。しかし、暑さには負けない体をつくるため屋外遊びをしても汗のもととなる体内の水分が不足してしまつたなら、それもまた、熱中症の原因となります。夏の屋外遊びでは、こまめに風通しの良い日陰で休憩する時間を取り、のどが潤いたと感じる前に水分を補給するようにしましょう。



9月号では、「地震が起きた時に身を守る体勢」について取り上げます。