

安全指導

熱中症対策

R6. 7. 8

子どもプラス唐津第2教室

いつの間にかセミの声が聞こえ始め、季節はすっかり夏です。さて、令和6年4月1日より児童・保護者に対する安全指導（事業所の生活における安全・災害や事故発生時の対応・交通安全等）保護者様への説明と共有が義務化されました。7月～9月は「水遊び時の事故防止」「熱中症対策」「食中毒予防」となっております。

7月は「熱中症対策」についてお知らせいたします。

【教室での取り組みについて】

こどもプラスでは、子どもたちがより良い環境で学びや遊びを楽しむために、さまざまな取り組みを行っています。

1. 適切な室温管理

教室内の温度を25～28℃に調整し、子どもたちにエアコンの風が直接当たらないように設定することで快適な環境を整えています。

2. 水分補給の促進

水分補給の重要性を子どもたちに伝え、定期的に水を飲むように促しています。また、こどもプラスでは、ウォーターサーバーを設置しており、子どもたちの水分を確保しています。



【熱中症対策について】

1. 適切な水分補給

暑い環境での活動や外出時には、こまめに水を飲むことが必要ですが、水分だけではなく、塩分やミネラルも適切に補給するために、スポーツドリンクや経口水液も利用することでより効果が高まります。

2. 適切な服装

熱中症を予防するためには、適切な服装を心掛けることも重要です。明るい色で涼しい素材の衣服を選び、帽子や日傘で頭部や顔を保護することが推奨されています。また直射日光を避けるために日陰を利用し、冷たいタオルや首に氷を当てるなどの冷却対策も有効です。

3. 適切な休憩時間

長時間の屋外活動や運動を行う場合は、適切な休憩を取ることが必要です。また、体力に合わせて、定期的に休憩を挟んで体を休めることで熱中症のリスクを軽減できます。休憩中には、涼しい場所で体温を下げるためにエアコンや扇風機を利用したり、適切な水分補給を行ったりすることをおすすめします。



熱中症が 増えています

予防のためのポイント



熱中症警戒アラートを活用しましょう

アラート発表時には、

- のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう
- エアコンを適切に使用しましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 暑さ指数に応じて、外での運動は、原則、中止/延期をしましょう



「熱中症警戒アラート」は
環境省のLINE公式アカウント
で確認することができます。

友達追加は
こちら➡



エアコンをしっかりと使いましょう

熱中症は室内でも夜でも発生し、
命に関わる問題です

- 無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう
- 日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう



注意! 停電時など、どうしても エアコンが使えないときには

- 日光を遮り、風通しをよくしましょう
- 濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぎましょう
- できる限り、冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう
- 停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう
- 電力需給ひっ迫時には、浴槽やバケツに水を貯めておきましょう

