

## 安全指導

### 熱中症対策

R7. 7. 10

こどもプラス唐津第2教室

セミも鳴き始め夏らしくなってきました。暑さに負けずに水分補給をしっかり行い、体調を崩さないようにしましょう。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塩分チャージ等の準備をしておく必要があります。

##### 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。