

熱中症対策について

R8年9月15日(火)

こどもフラス唐津第2教室

朝夕は涼しくなってきましたが、日中は暑さをまだまだ感じます。季節の変わり目は疲れが出やすい時期でもありますので、体調の変化に気を付けてお過ごし下さい。

7月～9月は「熱中症対策」「水遊び時の事故防止」「熱中症対策」となっております。

9月は「熱中症対策」についてお知らせ致します。

【教室での取り組みについて】

こどもフ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様々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きます。またこどもフ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。また、たくさん汗をかく日は塩分も補えるように塩分チャージなどを食べるよう促しています。



【熱中症対策について】

1. 適切な水分補給

屋内外問わず、暑い環境ではこまめに水分を取ることが必要です。喉が渇く前に水分補給をしましょう。

(1日当たり1.2ℓを目安に) また、大量に汗をかいいた時は水分だけではなく、塩分、ミネラルの補給も適切に補給する必要があります。スポーツドリンクや、経口水液、塩分チャージなどで補給をしましょう。

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のも重要です。服は熱がこもりにくい薄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を忘れずにしましょう。また、直射日光を避けるために日陰を利用し、冷たいタオルや保冷剤、氷を使用して太い血管のある首すじや首の後ろ、脇の下太ももの付け根などを冷やす冷却対策も有効です。

3. 適切な休憩

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。