



げんきパワーだより 8月号



令和7年8月1日
城東こども園
看護師 宇都宮

日差しが強い暑い夏。園では、気温や暑さ指数を見て、安全に配慮しながらプールや水遊びを楽しんでいます。暑さは体力を消耗しやすく食欲も落ちやすいので、夜にしっかり休息して元気に登園できるようにしましょう。

命を守る「熱中症」対策！今こそ知ってほしいポイント！

こんなにも違う！大人と子どもの地面からの暑さ



子どもは、大人よりも暑さの影響を強く受けます。強い日差しの照り返しで、地面に近いほど気温が高くなるからです。

気象予報で発表される気温は、地面から150cmの高さの温度です。150cmで気温が32℃の時、50cmの高さでは35℃を超えていると言われています。ベビーカーを使用している時も十分に注意して下さいね☆

見逃さないで！子どもの熱中症のサイン

程度	症状
軽症 	顔が赤い、汗がいっぱい出る、ぼーっとしている、元気がない
中等症 	頭が痛い、吐き気、ぐったりしている、尿が少ない、尿が濃い
重症 	意識がぼんやり、反応が鈍い、けいれん、汗が出ない

豆
知
識



麦茶に“ひとつまみの塩”が熱中症対策になる！？



普段の水分補給にぴったりな麦茶。汗をかくと、水分と一緒に塩分(ナトリウム)も失われます。熱中症予防には、水分補給だけでなく塩分補給も大切。目安 500ml の麦茶に塩一つまみ(約 0.5g)くらい入れると、塩分補給もできていいですよ☆

※入れすぎるとしょっぱくて飲みにくいので、ほんの少しで大丈夫。

注意

上記はあくまでも予防策！熱中症になった時は、「経口補水液」がベストです！！

手作りでも作れます。レシピ(500ml分)



- ・水：500ml
- ・砂糖：大さじ1と1/2
- ・塩：小さじ1/4
- ・レモン汁：少し(香り付け程度)

飲みにくい時は・・・

レモンの代わりにリンゴやオレンジ果汁などを少し混ぜる、よく冷やして飲む、可愛いコップを使うなど工夫して下さいね☆

対処法

- ①涼しい場所に移動
- ②衣類を緩めて体を冷やす(首元・脇・足のつけ根など)
- ③水分補給(経口補水液が理想) ...こまめに少量ずつがコツ！

- ・水分が自力でとれない
- ・嘔吐やけいれん、ぐったりしている
- ・意識がぼんやりしている



こんな時は・・・



すぐに医療機関を受診
救急要請(119番)



～7月の感染症情報～

伝染性膿痂疹(とびひ)2人
アデノウイルス感染症3人

新型コロナウイルス感染症1人

伝染性紅斑(りんご病)2人
ヘルパンギーナ2人