



すくすくげんき通信



明野しいのみ保育園 令和7年7月31日発行

8月7日は立秋。昔はきっとこの時期は涼しかったのですが、今の日本の秋はまだまだ先です。温暖化の影響で少しずつ平均気温が上がって来ていて、命の危機も感じるような暑さになる日もあります。暑さに負けないためには普段からの体づくりが大切です。こまめな水分補給をし、しっかり休憩をとって体を大切にしながら元気に過ごしていきましょう。



あせもを防ぐ/ケアのポイント



小さな子どもさんは、体の表面積は小さいものの、汗腺の数は大人と同じ。代謝も活発なため、たくさん汗をかきます。また、皮膚がデリケートで汗や汚れによる刺激に弱いのです。これらの理由から、こどもは「あせも」が得意です。あせもを予防するために、皮膚を清潔に保つケアをお願いします。

- ☆汗は清潔な濡れタオル等でふき取る
- ☆こまめに着替える
- ☆通気性が良い柔らかい素材の服を着る
- ☆室内はエアコンでほどよい温度・湿度を保つ
- ☆汗をかいたらこまめにシャワーをする



朝はWBGTチェックを!



熱 中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数 (WBGT)」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱 (直射日光などの熱環境) の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度 (°C) で表されますが、気温とは異なります。28°Cを超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。



WBGTってなに?

熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数 (WBGT) と言います。WBGTは、気温や湿度、輻射熱 (日差しや建物、地面などから受ける熱) などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気をつけましょう。

暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
31以上 (危険)	すべての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
28以上31未満 (嚴重警戒)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
25以上28未満 (警戒)	掃除などの活動でもおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取る
25未満 (注意)	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針(2022)」参照

保育園では毎朝、暑さ指数 (WBGT) をチェックして戸外活動や水遊びを行っています。気温が上昇しているときなどはその都度確認し、戸外活動を制限したり短縮したりしています。

※室内においてもこまめな水分補給を促しています。これからも厳しい暑さが続くと予想されますが一緒に熱中症対策に取り組んでいきましょう。

