



令和 5 年度

5月号 号外

吉川つばさ保育園

保健だより 号外

GW 中は最高気温が 30℃を超えるなど、季節外れの暑さになりました。まだ身体が慣れていないので、熱中症になる可能性が高くなります。熱中症予防対策として、今の時期に暑さに身体を慣らしておくことが大切です。ポイントは**暑熱順化**です！

暑熱順化って何??

暑熱順化とは、暑さに身体をならすことで汗をかきやすくして暑さへの耐性を身に付けた状態にすることです。人は運動や仕事などで体を動かすと、体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時は、汗をかくこと(発汗)による気化熱や、心拍数の上昇や皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症が引き起こされます。暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。体を暑さに慣れさせることが重要なため、実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

どんな事したらいいの・・・??

日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には個人差もありますが、数日から 2 週間程度かかります。暑くなる前から余裕をもって暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



つつい携帯を見てしまう時間を
子どもと一緒に身体を動かす時間
にしてみましよう!!
ラジオ体操やからだダンダンを踊ってみたり、サッカーや鬼ごっこ・なわとびをして汗をかき親子で暑さに強い身体を目指しましょう



暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

