



病児保育室

令和8年度 第5号

ふらっと・クローバーだより



夏の日差しが照りつけ、暑さの厳しい日が続いています。気温や湿度の高いこの時期は、こどもも大人も熱中症に注意が必要です。特に小さなお子さんは体温調節機能が未熟なため、気づかないうちに体調を崩してしまうことがあります。暑い夏を元気に過ごすためには、日ごろからの予防が大切です。今月号では、熱中症予防のポイントについてご紹介します。

熱中症予防のポイント



規則正しい生活を

早寝・早起き・朝ごはんをしっかり体調を整えましょう。外で活動しているときには、顔色、汗のかき方など、こまめにチェックしましょう。

服装は涼しく、通気性よく

吸湿性や速乾性に優れた素材の服を選び、薄着を心掛けましょう。帽子、日傘、日陰を選ぶなど、直射日光を避ける工夫をしましょう。

温度湿度をこまめに 天気予報もチェック

気温や湿度、暑さ指数を確認して、外出や屋外での活動時間の参考にしましょう。エアコンや扇風機を活用し、温度湿度を調整しましょう。

こまめな水分補給と 適度に休息を

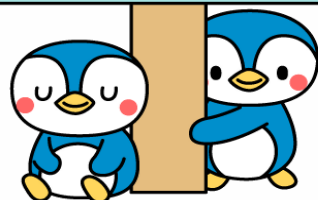
のどが渇いていなくてもこまめに水分をとりましょう。一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯程度をこまめに飲むようにしましょう。

夏の水分補給

人は汗をかくことで体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特にこどもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を！

〈補給の目安〉

- ・起床時 ・お風呂に入る前後
- ・遊びの前後 ・就寝前
- ・食事やおやつの時



地面からの熱に注意

こどもは大人よりも地面に近いので、照り返しの影響を受けやすく、大人が感じる以上の暑さになることがあります。暑い日のお出かけでは、体調の変化に気を配りましょう。

よくある質問

Q.何日前から予約できますか？

A.ご利用希望日の前日 12 時から予約受付を開始します。なお、前日 17 時以降のご予約は当日予約扱いになり、ご案内は当日 9 時以降となります。

病児保育室 ふらっと・クローバー

〒669-1546
三田市弥生が丘 1-1-2
サンフラワービル 2F
(多世代交流館ふらっと内)

TEL:079-553-8006

〈受付時間〉平日 9:00~17:00

利用登録・
テオテ

HP

