



今年は子どもたちもマスクを着用した夏を迎えることとなります。マスク熱中症という言葉をご存知ですか。マスクの着用で熱中症のリスクが高まります。熱中症対策を保育園と一緒にご家庭でもお願いします。



## 子どもの熱中症対策

- 理由1 子どもは大人と違い発汗による体温調節がうまくできない
- 理由2 子どもは上手く症状を伝えられない（気づいた時は悪化している）
- 理由3 マスク内の口元の温度は、しない時より3℃高い（例年よりリスク増）
- 理由4 マスクの着用は息苦しい（心拍数、呼吸数も上がる）



### 対策

☆3食をきちんと食べましょう



朝ご飯は1日の始まりですから、しっかり食べてね  
朝ご飯にスープや味噌汁など汁物を飲むといいよ



☆水分補給をしましょう

のどが乾いたと感じる前に水分補給をすることが大切です  
経口補水液も上手に取り入れましょう



☆エアコンなどを利用し快適な環境を整えましょう

暑いと感じる場所で過ごすのはよくありません



気づきにくい時は、温度計で室温を知ることが大切です



☆換気をこまめにし、湿度も高くないように注意しましょう

☆快適な環境でぐっすり眠りましょう



しっかり睡眠をとることで、その日の疲れをとりましょう

早寝早起きを心がけてね



\*保育園児にとって、お昼寝はまだ必要な年齢です

### 自家製経口補水液の作り方

水1ℓに砂糖大さじ4、塩  
小さじ1/2を入れ混ぜる  
\*簡易補水液です



## 休息をとりましょう



### 園児の安全のために…

休憩や水分補給を呼びかけるのは当たり前！子ども一人ひとりの様子をよく見て声を聞きながら熱中症対策をしています。

牛乳はたんぱく質、脂質、糖質の3大栄養素を含み、理想的な栄養バランスの食品です。熱中症を防いでくれる強い味方です。

### 熱中症計を持参しています！

各クラス、熱中症計（気温や湿度、それに日射などを数値化した暑さ指数）を持参し、外遊びや散歩時の安全を確認しながら楽しんでいます。



### 《参考資料》

2歳未満にマスク着用をやめる（小児科学会）

5歳以下にマスクの着用は必ずしも必要ない（WHO）

子どもによって発達の状況が異なるため一律にマスクの着用は求めない（厚生労働省）