



熱中症に注意してください！

暑い毎日が続いています

朝のこどもの様子をよく見てください

- 食欲がない
- 疲れている
- 夜あまり眠れていない
- 顔色が悪い
- 元気がない、またはぐずる
- 体調がすぐれない



朝からこのような様子
があれば、必ず担任に
お知らせください



熱中症予防のため毎日の生活に気をつけましょう

- 早寝、早起きを心掛けましょう。
- 朝には水分補給を行い、朝ごはんを食べましょう。
- のどが渴いていなくても、外出前後に必ず水分を
摂りましょう。外出中も可能な限り、こまめに、
水分を摂りましょう。



外遊びや外出するときには注意しましょう！

～乳幼児は大人より3～4℃高い環境にいます～

晴天時には地面に近いほど気温は高くなります。
(通常気温は150cmの高さで測定しています)
気温が32℃だったときには、幼児の身長である
50cmの高さでは35℃を越え、また、さらに地面近
くは36℃以上になっています。

大人が暑いと感じるときは、こどもはさらに高温の
環境にいることになります。

