



熱中症に気をつけよう！

R6年7月19日（金）

ひまわり組・ゆり組に、熱中症の予防について保健指導を行いました。まず、「熱中症ってなにか？」と子どもたちに聞いてみました。「暑い所におったら、くらくらする！」「お茶とか飲まんなんよ！」「倒れる！」などと答えていました。

次に外に遊びに行く時、熱中症にならないためには何を持っていったらいいか考えてみました。「お茶！」「帽子！」と元気に答えていました。看護師が「汗拭きタオルも持っていくといいよ。汗で体がべたべたすると体の熱が逃げていかないので、こまめに汗を拭いてね。」と話す、真剣に聞いていました。

熱中症にならないためには、【元気な体をつくる】事も大切であるとお話しました。「早寝早起きをして、好き嫌いせずにごはんをしっかり食べようね。元気な体でこども園に来てね！」と話す、「はい！！」と返事をしていました。

日陰で休む事も大切だね！

