



熱中症に気をつけよう！

R5年7月25日（火）

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、倒れる！」「お茶とか飲んだら、頭くらくらする！」などと答えていました。

日陰で休む事も大切だね！

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。「水筒持っていく！」「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。」と話すと、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】事も大切であると伝え、「早寝早起きをして、好き嫌いせず、ごはんをしっかり食べようね。」と話すと、「はい！！」と元気に返事をしていました。

