



## 熱中症予防

ひまわり幼稚園では、主に以下のような対策をして、予防に努めています。

### [幼稚園での対策1]

- ・ 戸外に出る前に、必ず水分補給！
- ・ 戸外活動は、短時間で日陰を利用！
- ・ 時間を決めて、水分補給！



「夜よく眠れなかった」  
 「朝食を食べられなかった」  
 「食欲がない」「おなかの調子が悪い」  
 など…  
 いつもと変わった様子がある時は要注意！

熱中症は、暑い日はもちろん、睡眠不足や疲れがたまっているときにも起きやすく、暑かった日の翌日になることもあります。  
 各ご家庭でも、睡眠と食事をしっかり摂り、体調管理に努めましょう。

### [幼稚園での対策2]

#### ・ WBGT（暑さ指数）測定器の使用

夏の間、WBGT 測定器を使用し、熱中症予防に努めています。WBGT の指数が28を超えると、熱中症発生率が急増するそうです。



温度基準 (WBGT)	注意事項
<b>危険</b> (31 以上)	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する
<b>厳重警戒</b> (28~31)	外出時は、炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する
<b>警戒</b> (25~28)	運動や激しい作業をする際は、定期的に十分に休息を取り入れる
<b>注意</b> (25 未満)	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時には、発生する危険性がある

