



2025.7.1 発行  
田園調布学園大学  
みらいこども園  
(看護師 板橋 裕希子)



気温の高い日が続き、雨の少ない梅雨ですが湿度の高い日が多くなりました。水分補給や体調管理に気を付けながら涼しい時間や日陰で風通しの良い場所を選ぶなどして遊びましょう。

みらいこども園では黒球式熱中症指数計を用い子どもたちが遊ぶ場所で暑さ指数(WBGT)を計測しプール活動や園庭遊びの目安としています。環境の確認と合わせて時間を見て涼しい室内に戻ったり水分補給をしています。



### 【熱中症とは】

気温、湿度が高い環境で、体の水分や塩分のバランスが崩れたり、汗が出なくなることで体温調節ができなくなるために起こります。深部体温が上がります。

### 【熱中症には予防が大切です】

湿度温度に気を配り室温が28℃を超えないようにエアコン等を活用する。しっかり睡眠をとる。朝食を食べる。少しづつでいいのでこまめに水分摂取する。涼しい服装。屋外は帽子、日傘の活用。環境条件の悪い場所で過ごさないことが一番です。

### 【熱中症かも】

めまい、顔面紅潮、たちくらみ、頭痛、吐き気、嘔吐、だるい、顔色が悪い、おしっこが少ないなど。  
そんな時は涼しい場所に移動し楽な姿勢にしましょう。衣服を緩め、脇の下、両側の首すじ、足の付け根など太い血管がある場所や体全体を冷やしましょう。  
水分、塩分を補給しましょう。安静にし十分な休息をとります。

### 【急いで受診か救急車を】

ぐったりしている。水分を飲めない。  
熱が40℃を超えている。



川崎市や環境省のページもご参照ください。

[川崎市：熱中症の予防をしよう！](#)

[環境省熱中症予防情報サイト](#)

### 【プライベートゾーンのおはなし】

にじぐみさんで「だいじだいじどーこだ？」を読み、お話をしました。

自分のからだも他の人の体も大切であること。頭も手も足も全部大事。おちんちんはおしっこが出る、おしりはうんちが出る、命につながるからとくべつ大事な場所だよ。面白がったり笑ったりする遊ぶものや言葉ではないよ。水着に隠れる場所、特別大事な場所をプライベートゾーンと言うんだよ。お友達が大事にしていることも大切に。自分の体は自分のもの嫌なことされたらイヤだと言おう。

未来の命や防犯にも繋がっていくお話です。

言葉に反応する姿もありましたが皆さんしっかりと絵本を見ていました。

水着に着替えるときはどうしたらいいかな。お友達にどんな言葉で言ったらいいかな。普段の生活の中で自分を大切にし他の人も大切にする気持ちに繋がってほしいと思います。

### 健診のおしらせ

7月10日(木) 13:00

6月までに健診が受けられていないお子さん

※都合により日程が変更になることがあります。  
事前にご連絡いたします。

