



2026年7月1日
榎島ひいらぎこども園
園長 宇野 智子

いよいよ夏本番です。外遊びのときは、必ず帽子をかぶりましょう。また、子どもは体温調整の機能が未熟なため、大人よりも早く体温が上昇します。こまめな水分補給と休憩も忘れないでください。

熱中症を防ぐポイントを知ろう！



7～9月の
10～14時は、
外遊びに要注意！

夏の10～14時は日差しが強く気温が高いため、外で過ごすのはできるだけ避けてください。また、暑い日は室内でも熱中症になることがあるので、エアコンを適切に使いましょう。

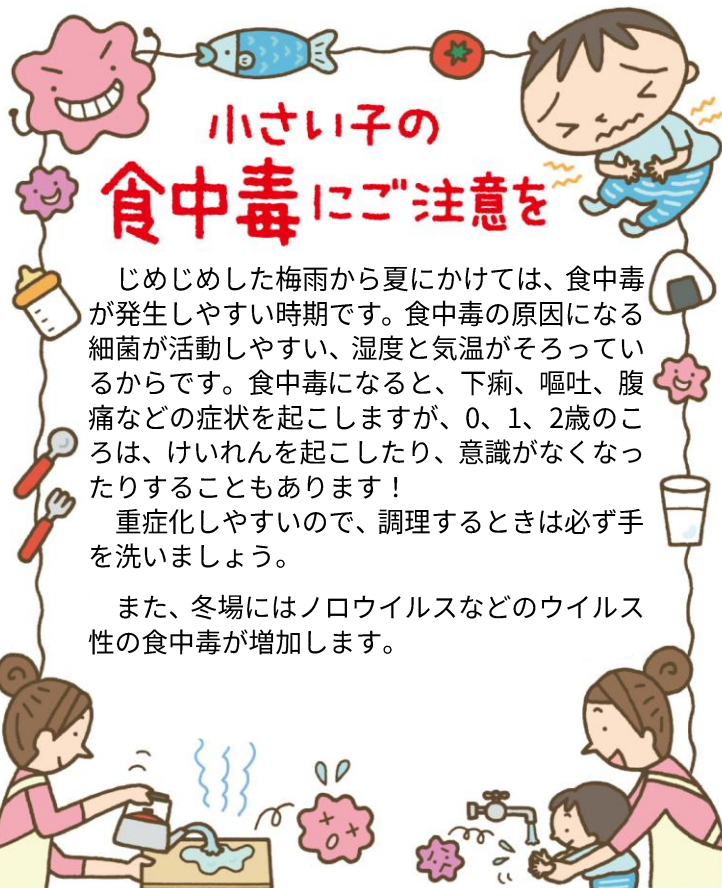
子どもが安全に外あそびを楽しめるよう、
ポイントを知っておきましょう。

顔が真っ赤で
ちょっと疲れた表情
すぐに涼しい場所で
休ませて

顔が真っ赤で表情に元気がなく、汗をたくさんかいていたから、すでに軽い熱中症になっています。すぐに涼しい所で休ませ、水分をとらせましょう。

元気そうでも、
様子をよく見て
水分補給

子どもが元気に遊んでいても、しっかり様子を見てこまめに水分をとらせましょう。「のどが渴いた」と感じる前に水分補給をすることが大切です。



じめじめした梅雨から夏にかけては、食中毒が発生しやすい時期です。食中毒の原因になる細菌が活動しやすい、湿度と気温がそろっているからです。食中毒になると、下痢、嘔吐、腹痛などの症状を起こしますが、0、1、2歳のころは、けいれんを起こしたり、意識がなくなったりすることもあります！

重症化しやすいので、調理するときは必ず手を洗いましょう。

また、冬場にはノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が増加します。

外遊び・プール活動実施の基準について

子どもたちが大好きな水遊びの季節ですが、近年の猛暑に伴い、園では環境省の「暑さ指数(WBGT)」を基準に、安全第一で実施を判断しています。

以下の場合、外遊び・プール遊びを中止、または短縮します。

原則中止（お部屋で過ごします）

- 気温 35℃ 以上
- 暑さ指数 (WBGT) 31以上



プール活動時間を短縮(15分以内)

- 水温 + 気温 = 65℃ 以上のとき

暑さ指数が28を超えると、熱中症のリスクが急激に高まります。

気象庁の情報をこまめにチェックし、その日の活動を選択します。暑さ指数によっては、楽しみにしているプールが水遊びに変更、または中止になる場合もあります。子どもたちの命を守るための判断です。ご理解とご協力をお願いいたします。

暑さ指数(WBGT)

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃ 以上	31 以上	危険 (運動は原則中止)	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～ 35℃	28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が 上昇しやすい運動は避ける。 10～20 分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～ 31℃	25～28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・ 塩分を補給する。 激しい運動では、30 分おきくらいに休憩をとる。
24～ 28℃	21～25	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水 分・塩分を補給する。
24℃ 未満	21 未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必 要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注 意。

日本スポーツ協会「熱中症予防運動指針」より