

プール遊びを楽しむために



7月3日(月)よりプール遊びを行っています。みなさんが楽しく安全に行っていただくために下記の注意を守っていただきたいと思います。ご理解、ご協力をお願いします。

“なかよし広場”のプール遊びに参加する前に家で以下のことを確認しましょう。

・お子さんの健康状態はどうか？

チェック項目としては

【体温・朝食の有無・睡眠時間・体調(顔色、鼻水、咳、腹痛、下痢、等)】

・皮膚の状態はどうか【擦り傷等ジュクジュクしていないか、とびひや水いぼはないか】

・目や耳の病気になっていないか

いつもと違う様子があった場合はプール遊びは中止しましょう。

プールに入る時間の目安(30分前後)が目安

水に入っている時間は 幼児で10分～15分程度 乳児で6～10分程度を目安に休憩を取り、全体で20分～30分程度にしましょう。

プールに入る時間の天候や気温、水温によって時間を調節していくと良いでしょう。

☆11:30～12:00を予定していますが、気温や水温によっては早めに終了する場合があります。

お子さんの体調に合わせて保護者の方が判断し、早めに出ていただいでかまいません。



プール入水時の注意ポイント

プールに入る前には体をよく洗いましょう。

感染症予防のためにもおしりは念入りに。

暑い夏がやって来ました

熱中症…熱中症は日射病、熱射病などの総称です。日射病は戸外で直射日光にさらされる事が原因で熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出しましょう。日よけのあるベビーカーも照り返しは暑くなるので、散歩は出来るだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下の遊びはなるべく長時間にならないようにしましょう。海や屋外プールなどの水辺でも30分毎に休憩をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液等もおすすです。

ベビーカーの注意点

ベビーカーに乗っている子どもは地面に近い位置にいるので体感温度は大人より2～3度高いと言われています。散歩をする時は、涼しい時間を選び照り返しの少ない土の路面にしましょう。日除けの屋根が付いていても、夏場は30分以内に留め、子どもの様子をチェックしながら、脱水症状を起こさないよう、水分補給はこまめに行いましょう。



熱中症の対処法

- ◆涼しい場所に寝かせる…日陰やクーラーの効いた所など、涼しい場所に移動し、衣服を緩めてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートをあてて、体を冷やします。



- ◆水分をとる…少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐するので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



こんな症状が出たら医療機関へ

- ・唇が乾いている
- ・尿の量が少ない
- ・顔色が悪く、呼びかけに応えない
- ・体温が40℃を超えている
- ・けいれんを起こしている