



# 第二ゆりかご 児童クラブ

令和6年9月1日

熱中症警戒アラートで外遊びがなかなか出来なかった夏休み期間でしたが、大きな怪我や事故もなく、無事に終わりました。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

いよいよ2学期が始まりました。夏休みの様々な経験を通して子ども達も逞しくなったのではないのでしょうか。まだまだ暑い日が続きます。運動会の練習も始まるので熱中症等、体調管理には充分注意していきましょう。



海拔約3.6m  
海岸からの直線距離約0.6km  
避難場所: 伊福形神社山  
(延岡市北一ヶ岡4丁目11-12)  
第二ゆりかごWEC学院から  
徒歩約20分 駆け足で約14分

2学期が始まり、運動会のシーズンがやってきました。  
十分な「睡眠」と「食事」を取り、熱中症に気をつけて運動会に向けて頑張りましょう。

## 熱中症予防のために

### 暑さを避ける!



! 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

### こまめに水分を補給する!

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



### 熱中症とは

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための情報・資料サイト

厚生労働省 熱中症



スマートフォンで見られます



[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

### 熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

病状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

! 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

### 熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)



経口補水液を補給\*



\*経口補水液を一気に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

! 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要!

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。また、障害のある方には、体温調節が難しい場合やのどが渇いても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者やまわりの方は注意しましょう。



# 9月の計画



	内容	講師 他	3時のおやつ		内容	講師 他	3時のおやつ
1日 (日)	お休み			16日 (月)	敬老の日(祝日)		
2日 (月)	外で遊ぼう		キャラメルコーン	17日 (火)	塗り絵をしよう		ジャムパン
3日 (火)	ドッジボールをしよう		ジャムパン	18日 (水)	外で遊ぼう		クッキー・ラムネ
4日 (水)	外で遊ぼう		ヨーグルト	19日 (木)	ドッジボールをしよう		チーズパン
5日 (木)	お茶の作法	松田えつこ先生	チーズパン	20日 (金)	折り紙で遊ぼう		こつぶっこ
6日 (金)	外で遊ぼう		ハッピーターン	21日 (土)	クリーン作戦		お楽しみおやつ
7日 (土)	クリーン作戦		お楽しみおやつ	22日 (日)	秋分の日(祝日)		
8日 (日)	お休み			23日 (月)	振替休日(祝日)		
9日 (月)	外で遊ぼう		せんべい	24日 (火)	塗り絵をしよう		きなこパン
10日 (火)	折り紙で遊ぼう	参観日 (下学年)	きなこパン	25日 (水)	外で遊ぼう		果物
11日 (水)	外で遊ぼう		棒アイス	26日 (木)	リレーをしよう		ソーセージパン
12日 (木)	ゴムとびをしよう		ソーセージパン	27日 (金)	本を読もう		かっぱえびせん
13日 (金)	本を読もう	参観日 (上学年)	おととと	28日 (土)	クリーン作戦		お楽しみおやつ
14日 (土)	クリーン作戦		お楽しみおやつ	29日 (日)	お休み		
15日 (日)	お休み			30日 (月)	外で遊ぼう		ゼリー

## 【9月の口座振替日】

振替日は9/10(火)となります。

### ★お茶の作法★

日時: 9月5日(木) 15:40~16:40

講師: 松田えつこ先生



## 【土曜日の預りについて】

土曜日は第二ゆりかご児童クラブで『土々呂小ゆりかご児童クラブ』と合同で過ごします。

### ★英語★

10/8(火) 15:30~16:40

①15:30~16:30 1~2年生

②16:10~16:40 3年生以上

「ECCジュニア」の岩切先生が日常の英単語にふれあい楽しみながら、教えて下さいます。2ヶ月に1回となります。