



あんぜんだより



美保里こども園 2023年夏号



暑～い夏がやってきました！

子ども達の大好きな外遊びですが、熱中症のリスクを避けるため、時間も限られてきますよね。

そこで、熱中症のリスクを避けて外遊びするための子どもの服の選び方を紹介します！

子どもの体感温度は大人以上！！



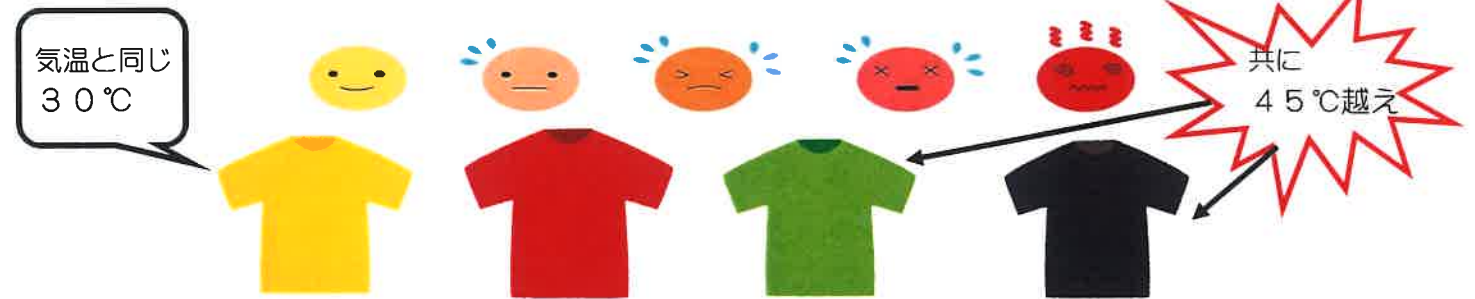
大人がまだ暑くないと感じていても、子どもの体感温度はそれ以上の暑さになります。

理由として子どもの身長は低く、地面からの照り返しを受けやすいから。

そこで、気をつけてほしいのが子どもに着せる服の「色」

色には太陽の光を吸収するか反射するかで温度に違いが生まれます。

風がほとんどない気温30℃の野外で、5分間日光に当たったTシャツの表面温度を測ると…



白や黄色など、薄めの色は日光を反射するので熱を持ちにくいものの、緑や黒など濃い色の物は日光が吸収されて熱にかかります。

熱中症対策にはこまめな水分の補給などさまざまな方法がありますが、外に着ていく服の選び方でも熱中症対策になることがよくわかります。気温が上がるのが確実な日は黒い色の服を避け、安全な白いシャツ…汚れやすいから嫌だという人は、反射率が比較的高い黄色・赤・薄め色のシャツをおすすめします！

また、ゆとりのあるサイズの服は、皮膚への空気の流れを増大させるため熱がこもりにくいと、汗をかいても着脱しやすいので、この時期にピッタリですね♪



真夏の公園は注意！！

すべり台・鉄棒・ジャングルジムなどが日に焼けて、熱くなっている事が多いです！ やけどをしてしまう事にもなりかねないので、遊ぶ前に大人が手で触ってみて表面温度の確認を！！

また、この夏は猛暑が予想されます。午前中早めの時間や夕方からの利用など、少しでも快適に遊べるようにしていきたいですね！



日焼け止めの有効活用を！

日焼けすると体がほてって、夜の寝つきにも影響するそうです。日焼け止めを上手く活用しましょう！