

各事業所での「これ結構いいよ！」っていう熱中症対策は？

《水分/塩分の補給》

- *タブレット(塩分補給)
- *塩とライチというドリンクで水分塩分を一緒に補給してリフレッシュ！
- *戸外遊びから帰ってきた時、子どもはもちろん、職員も順番に
まずは水分補給と熱中症タブレットを食べる時間を設けている
- *園児に関して→水遊びを始める前に1回水分補給して水遊び後も
もう一回水分補給して、そのあと温水シャワーで汗を流し洋服を
着替えるという流れで午前中2回の水分補給を実施、午後は夕方4時半に
1度だけ実施
- *りんご酢を炭酸で割って飲むといいと聞いたので朝出勤前に飲んでます

りんご酢にはクエン酸やマグネシウム、カリウムなどの豊富なミネラル成分が含まれており、これらが体内の水分バランスを整えてくれるほか、暑い環境下での筋肉の負担を軽減してくれるそうです🍏

《体を冷やす》

- *保冷剤の活用
- *氷遊び
- *キンキンに冷えた水で二の腕まで冷やす

《日差しを避ける》

- *気温が高い日はなるべく部屋で過ごす
- *通勤に日傘を利用

