

外遊びで注意すること



暑さとむし



楽しい外遊び。でも暑さや虫には注意が必要です。
正しい予防と対処で、子どもたちが安全に元気に過ごせるようにしましょう。

暑さに気をつけよう



こまめに水分補給を
のどが乾く前に、少しずつこまめに飲みましょう。



帽子をかぶろう
日除けになる帽子で、直射日光を防ぎましょう。



木陰で休憩しよう
汗を書いたら休憩を取り、日陰で体を休めましょう。



服装を工夫しよう
通気性のよい、薄着の服がおすすめです。



体調が悪いときは無理しない
いつもと様子がちがうときは、無理せず休みましょう。

こんな症状があったら、熱中症かも？



顔が赤い、
ほてってる



めまい、頭痛
吐き気・気分がわるい



汗をかかない

重症になると、意識がもうろうとしたり、けいれんを起こすこともあります。

症状がみられたら、すぐに涼しい場所で休ませ、水分補給をし、症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう。

虫に気をつけよう！

蚊（か）



よくいる場所

草むら、やぶ、こうえん、庭など

気をつけること

- 虫除けスプレーを使う
- 刺されたところをかきこわさない
- かきこわすと、とびひになることがある。

ハチ



よくいる場所

花のまわり、木の近く、こうえんなど

気をつけること

- 近づいたり、触ったりしない
- 手で払わず、静かにその場を離れる
- 刺されたら、すぐに冷やし、病院に行く。

マダニ



よくいる場所

山、草むら、やぶ、こうえん、庭など

気をつけること

- 草の多い場所で遊んだ後は、服や体をチェックする。
- 遊ぶ場所によっては、長袖・長ズボンで肌の露出を少なくする。

★噛まれていることに気づいたら、払わずにそのまま病院に行って取ってもらいましょう。

マムシ



よくいる場所

水辺、ジメジメしたところ、田んぼの近くなど

気をつけること

- ジメジメしているところや田んぼの近くで遊ぶときは気をつける。
- ヘビを見つけたら、近づかず、触らないようにする

★噛まれたらすぐに、病院に行きましょう。