



6月号 ほけんだより



ろくがつ はい きゅう きおんじょうしやう め だ ま す く ちゃくやう しんがた こ ろ な
6月に入り急 な気温上 昇が目立ちます。これからマスク着 用など新型コロナ
う い る すたいさく つづく ねっちゅうしやう り すく たか しー すん
ウイルス対策が続くなか、熱 中 症のリスクが高まるシーズンとなります。

お み く ろ ん かぶ とくちやう げんざい かんせんじょうきやう ふ ま す く ちゃくやう かん かんが かた
オミクロン株の特 徴や現在の感染 状 況を踏まえ、マスク着 用に関する考 え方
も変化しつつあります。今まで同様にお子さんの健康・発達 状 態を考慮し、年齢に
おう す かんきやう ととの
応じた過ごしやすい環 境づくりを整 えていきます。

も ん ぶ かがくしやう こうせいろうどうしやう しゅうがくまえ ま す く ちゃくやう かんが かた しめ
文部科学省・厚生労働省の就学前のマスク着用の考 え方が示されました。
ほいくえん ま す く ちゃくやう
【保育園におけるマスク着用について】

- さいみ まん にゅうようじ ひ つづ ま す く ちゃくやう すす
2歳未満（乳幼児）は、引き続き、マスク着用は奨めない。
- さいいじやう 「ほいくしやとう こ こ はったつ じょうきやう たいちやうなど ふ
2歳以上についても、「保育所等では、個々の発達の 状 況や体 調等を踏まえ
ひつよう たしや しんたいてききより ま す く ちゃくやう いちりつ
必要があることから、他者との身体的距離にかかわらず、マスク着用を一律に
もと
は求めない。

しせつない かんせんしや しやう ばあい しせつかんりしやなど はんたん
※施設内に感染者が生 じている場合などにおいて、施設管理者等の判断により、
かのう はんい ま す く ちゃくやう もと かんが
可能な範囲でマスクの着用を求めることは考 えられる」

	しんたいてききより いじやう めやす かくほ 身体的距離（2m以上が目安）が確保できる		しんたいてききより かくほ 身体的距離が確保できない	
	おくない ※1 屋内	おくがい ※2 屋外	おくない ※2 屋内	おくがい 屋外
かいわ 会話する	ちゃくやう すいしやう 着用を推奨 (十分な換気など感染対策を講 じている場合は外すことも可)	ちゃくやう ひつよう 着用の必要なし 【事例】 ・離れて行う運動 (ランニング等) ・鬼ごっこなど密 にならない遊び	ちゃくやう すいしやう 着用を推奨 ・通勤電車 や 換気 が 不十分 な部屋等	ちゃくやう すいしやう 着用を推奨
かいわ 会話をほ とんどし ない	ちゃくやう ひつよう 着用の必要なし			ちゃくやう ひつよう 着用の必要なし ・徒歩通勤、散歩等、屋外 で人とすれ違う程度の ばあい 場合

※1 がいき りゆうにゆう さまた たてもの なか ちかてつ こうきやうこうつうきかん
外気の流 入が妨 げられる建物の中、地下鉄、公 共交通機関など。

※2 なつば ねっちゅうしやうよぼう かんてん おくがい ちゃくやう ひつよう ばめん ま す く
夏場においては熱 中 症予防の観点から、屋外の「着 用の必要はなし」場面でマスクを
はず とく すいしやう じょうきやう おう てきせつ ちゃくやう ねが
外すことを特に推 奨します。状 況に応じた適切な着 用をお願いします。

ねっちゅうしやうよ ぼう たいさく たいちやうふりやうなど ま す く ちゃくやう
～熱中症予防対策や体調不良等で、マスクを着用しないお子さんがみえます。
ま す く つ ひと りかい ねが
マスクを着けない人へのご理解をいただきますようお願いいたします～

室内の空気を入れ替えましょう！

冷房を使っている時も定期的な換気をして密を防ぎましょう

＜時間と回数＞

目安として30分に1回以上、数分程度。

＜温度と湿度＞

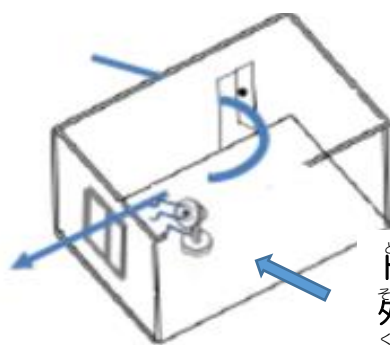
室内気温は28℃が目安（エアコンの設定温度とは異なる）

＜効率的な換気の方法＞

窓を開け空気の通り道を作り、換気の回数を多くすると効果的。

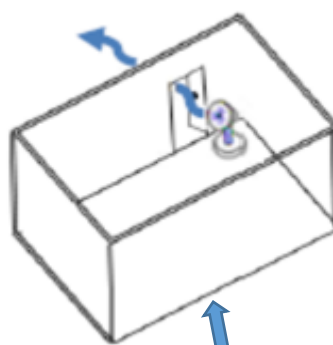


1. 窓が1つの場合



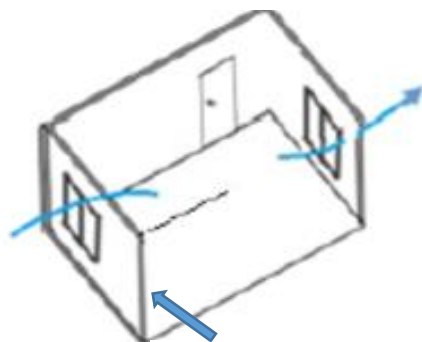
ドアを開け、扇風機を窓の外側に向けて置き、室内の空気の排出を促す。

2. 窓がない場合



ドアの近くに扇風機を置き、室内の空気の排出を促す。他の部屋の窓を開けたり換気扇を回すと効果的。

3. 窓が2カ所以上ある場合



2カ所の窓を開け、出入り口を作り空気の通り道を作る。



【子どものマスクによる熱中症のリスク】

子どもは体温調節をする機能（汗をかく機能）が未熟な
ので、大人よりも体温を下げるのに時間がかかります。
子どもは早い呼吸で体温調節をしています。それをマスク
で妨げてしまうと熱中症のリスクになります。

また、マスクを着けていると子どもの顔色・表情がわか
りづらく、熱中症の症状の急変に気づくのが遅れる
可能性もあります。



熱中症

熱中症とは、体温が上がり体内の水分・塩分バランスが崩れ、
体温調節ができなくなることです。けいれん、頭痛、吐気など様々
な症状が現れます。



熱中症の症状

- ・めまい、たちくらみ、顔のほてり
- ・筋肉痛、筋肉がピクピクとけいれんする
- ・だるさ、脱力、吐気嘔吐、腹痛
- ・呼び応なし、ふらつき、歩行不可
- ・水分補給ができない

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

- ・子どもは体温調節ができず、温度の影響を受けや
すいです。また、衣類の着脱調整や水分が補給も
一人では難しい場合が多いです。
- ・室内や車内でも熱中症になります。設定温度と
実際の室温は異なることに注意が必要です。

<予防のポイント>

- ◇日中は帽子をかぶる
- ◇高温となる時間帯、炎天下では長時間遊ばない
- ◇海やプールでは30分ごとに日陰で休む
- ◇水分補給はこまめに、電解質の入った経口補水液を活用する



～外遊びや外出するときには注意しましょう！～

地面に近いほど気温は高くなります。（通常気温は150cmの高さで測定）

乳幼児は大人より3～4℃高い環境にいます。地面から50cm（ベビーカー

座面の平均的な高さ）大人が暑いと感じたときは、子どもは相当な暑さを感じ
ています。

（環境省：熱中症環境保健マニュアル2018より）