



「全部やらなきゃ」じゃなくていい。普段と違うかな？という目線で確認するシートです。玄関や冷蔵庫に貼って毎朝使ってください。

① 天気・気温を確認

- 最高気温・暑さ指数 (WBGT) を確認した
環境省 熱中症予防情報サイトまたは天気アプリで確認
- 熱中症警戒アラートを確認した **要確認**
発令時は園の方針を事前に把握しておく
- 日差し・湿度の高さを考慮した
曇りでも湿度が高い日は熱がこもりやすい

② 子どもの体調を見る（普段との違いを確認）

- 元気・機嫌がいつもと違わないか確認した
ぼーっとしている、いつもより静か、などは要注意
- 朝食を食べられているか確認した
食欲がない日は体の状態を意識して園に伝える
- 顔色・発汗が普段通りか確認した
顔が赤い、汗をかきすぎている場合は要注意
- 昨夜十分に眠れているか確認した
睡眠不足は暑さへの対応力を下げることがある

➔ 持ち物の準備

- 水筒に飲み物を入れた（園のルール確認済み）
水・麦茶など園の指定に合わせて準備する
- 服装は吸湿・通気性のよい素材にした
薄い色は熱を吸収しにくい。着替えも持参すると◎

- 帽子（つばあり）を持参した
園指定の帽子がある場合はそちらを優先
- 日焼け止めを塗った（必要に応じて）
園の方針・子どもの肌に合わせて判断する

③ 送迎中の暑さ対策

- ベビーカー・自転車の日差し対策をした
地面の照り返しと気温の高さに注意
- 車の場合、乗車前に車内を換気した
駐車後の車内温度は短時間で急上昇する
- 徒歩の場合、日影のルートを選んだ
登園前から疲れさせないことも対策のひとつ

🗨️ 園への申し送り・確認（事前に把握しておくで安心）

- 体調の変化や気になることを先生に伝えた
「昨夜眠れなかった」「朝からぼーっとしている」など一言で十分
- 水を自分から飲まないタイプか先生に伝えた
個別に声かけてもらいやすくなる
- 外遊びの暑さ判断基準を確認済みか確かめた
WBGT・気温などの基準を把握しておくで安心
- 水分補給のタイミング・方針を確認済みか確かめた
どのような場面で補給するか把握しておく
- 水筒の補充可否を園に確認済みか確かめた
暑い日は水筒の中身が足りなくなることも
- 体調急変時の連絡フローを確認済みか確かめた
どの状態で連絡が来るか知っておくと対応しやすい

🏠 帰宅後に確認すること（お迎え後・帰宅直後の観察ポイント）

- 顔色・表情がいつもと違わないか確認した
赤い・青白い・ぼーっとしているなどに注意
- ぐったり感・横になりたがる様子がなかったか確認した
帰宅直後の30分～1時間を意識して観察する
- 帰宅後すぐに水分を補給できたか確認した
飲もうとしない、飲めない様子があれば要注意
- 汗のかき方が普段と違わないか確認した
暑いのに汗が出ていない場合は特に注意
- 呼びかけへの反応・会話がいつも通りか確認した
返答があがらない・反応が鈍い場合は早めに相談を
- 気になるサインが続く場合、小児科や救急相談に連絡した
迷ったら相談。家庭での診断より早めの連絡が安心

本チェックリストは日常観察の補助を目的としたものです。医療判断が必要な場合はかかりつけ医・専門機関にご相談ください。
参照：環境省 熱中症予防情報サイト (wbgt.env.go.jp) / こども家庭庁 / 日本小児科学会 ©たまごだるま 2025

