



8月

ほけんだより



2022年8月 日
聖隷こども園
保育園 保健部会

いよいよ夏本番。子どもたちにとっても水遊びをしたりお出かけをしたり楽しみなことが沢山なことと思います。この時期は、暑さを忘れて遊ぶ子どもの体調管理が一層大切になります。事故や怪我、病気をなく、暑い夏を元気に乗り切りたいものです。

水の事故に気をつけよう



水の事故で毎年 300 人前後の子ども達が亡くなっています。水の事故は海や川での発生が多いと思われがちですが、特に乳児期は浴槽など家庭内で起こるものが9割以上、幼児期では約半数を占めます。消費者庁 消費者白書より
家庭では、こどもだけでの入浴や水遊び、ちょっと着がえを取りに行った、電話に出たなどのほんのわずかなすきに起こっています。浴槽をはじめ家庭用プール、水槽、便器の水、洗濯機等の少しの水でも子供は溺れてしまいます。水のたまっている場所を大人がチェックし、気をつけておくことが大切です。

事故を防ぐポイント

注意には限界があるので、原因を断つ対策をしましょう

たとえ 10cm 程度の浅さでも、子どもがうつ伏せの状態ですぐ倒れ込んでしまったら溺れてしまう可能性があります。日々の生活の中で家庭内の水回りにどのような注意が必要か確認しましょう。特に、お風呂や水遊び中は、子供が二人以上いるからと安心せず、常に大人が付いて遊ばせましょう。

身体に対して頭が重く、浴槽や水槽をのぞき込んだ姿勢で水中に落ちてしまう事も。



子どもだけで浴室に入れないようにしておく
浴室の外鍵をする、ベビーゲートを設置する等

子どもが小さいうちは、入浴後に浴槽の水を必ず抜く

大人が洗髪をする際は子どもを浴槽から出す
※浮き輪を使用中の事故も発生しています

子どもが浴室で1人にならないよう、子どもは大人の後に入浴し、先に浴室から出す



このコロナ禍で遊びに行く場所が限られる中でも夏休みに入り、子どもたちと海や川に出かけることがあるかもしれません。そうした際には感染防止だけでなく水の事故防止にも十分注意してほしいと思います。

海や川で遊ぶ時の注意

- ・事前に現地の気象情報や海・川の状況を必ずチェックする
- ・滞在中も常に気象状況に注意を払い、天候の変化に応じて判断する
- ・掲示板や標識で危険が示された場所（遊泳禁止区域等）では川や海に近づかない（海：監視員やライフセーバーがいる海水浴場を選ぶ。）
- ・川に入るときは、活動にあった服装を。サンダル履きや着衣のまま水遊びをしない
- ・ライフジャケットは、カラフルで目立つ色のものを着用する
- ・水際に遊ぶときでも、大人が交代で付き添って目を離さない

『離岸流』を知っておこう

海岸に打ち寄せた波が沖に戻ろうとするときに発生する強く、速い流れのことをいいます。流されてしまった時は無理して助けに行かず、救助を待ちましょう。
海での緊急通報は“118番”

脱水症と熱中症に気をつけよう

夏は、気温とともに体温も上昇するので、身体は発汗によって体温を下げようとします。その汗には、水分だけでなく塩分も含まれており、この両方が失われることで脱水症に。脱水症を放っておくと、熱中症、熱射病へと症状が移行していきます。

ココが違う！乳幼児の熱中

①地面の照り返しの熱でさらに高温の環境に身長が低い事や、ベビーカーに座っている状態では、大人が感じるよりも高温の環境になっています。

②体温の調節機能が未熟で暑さに弱い

特に汗をかく機能が未熟で、身体にこもった熱をうまく発散できずにいます。

③暑さに気付かずに脱水症状がおこるリスクがある

遊びに熱中していたり、眠っていたりする時は、乳児は特に自ら水分補給や衣類を調節することができません。

④大人より脱水症状の悪化が早い

体重当たりの身体の水分量が大人より多い乳幼児は、脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症を発症し、症状が悪化していきます。

予防のポイント

- △食事（特に朝食）をしっかり摂る。
- ☀日中は帽子をかぶって外出をする。また、水筒・ペットボトルを持ち歩く。
- ☀日除けのあるベビーカーであっても照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げる。
- ☀炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休憩をとる。また、顔が赤い、ひどく汗をかいているなどの状態に気を配る。
- ☀肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた、通気性の良い涼しい衣服を選ぶ。
- ☀本人が「喉が渇いた」と思ったときには、すでにかかなり水分が失われていることがあるため、外遊びや入浴、睡眠など汗をかく前と後に水や麦茶などを飲む。
目安量：乳児 50~100mL/回、幼児 100~150mL/回
※たくさん汗をかいたあとに補給するのは電解質などが含まれたイオン飲料が望ましい。
- ☀いつもクーラーの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。適度に運動させ、暑さ強い身体をつくる。

初期のサイン

- ・大量に汗をかいている
- ・トイレに行く回数が減っている
- ・尿量が少ない・いつもより濃い
- ・体温が高く肌にハリがない（乾燥している）

公益社団法人 日本小児科学会
こどもの救急 ONLINE QQ

<http://www.kodomo-qq.jp/>

対象：生後1カ月から6歳の児
内容：夜間や休日などの診療時間外に病院を受診するかどうか、判断の目安を提供しています。

症状に気付いたら

- ・涼しい場所に移動し、少量ずつ水分補給をする
 - ・太い血管のあるわきの下や首などを氷で冷やす
 - ・濡れタオルで身体を拭く
 - ・風を送る
- 身体を休ませ、早く体温を下げるのが大切です。

こんなときは受診を

- ・39℃以上の熱がある
- ・ぼんやりして、眠りがち
- ・嘔吐が続いている
- ・顔色が悪い
- ・目が落ちくぼんでいる
- ・泣いても涙が出ない
- ・尿量が少なく、色が非常に濃い

