



8月

# ほけんだより



2022年8月2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あるかと思えます。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、熱中症に注意し、暑い夏を元気に過ごしたいものです。

## 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  
家庭での事故は、子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、ほんのわずか目を離れた隙に起こっています。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ども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。

### 家庭での水の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

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浴室に入れ、先に浴室から出す

たとえ数 cm 程度の浅さでも、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。



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。



また、このコロナ禍で遊びに行く場所が限られる中、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、水の事故にも十分注意しましょう。

### 海や川での事故を防ぐポイント

事前に現地の気象情報や海・川の状態を必ずチェックし、滞在中も天候の変化に注意する

掲示板や標識で危険が示された場所（遊泳禁止区域等）では遊ばない。  
※海：監視員やライフセーバーがいる海水浴場を選ぶ

水際で遊ぶときでも、大人が交代で付き添って目を離さない

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は×）。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。

### 『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”

## 熱中症に気をつけよう

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のことです。

夏は、気温とともに体温も上昇するので、身体は汗をかくことによって体温を下げようとしています。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なります。この脱水症を放っておくと、熱中症へと症状がすすみます。



### ココが違う！乳幼児の熱中症

#### 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。

### 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）
- ・不機嫌、顔色が良くない

### 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、早く体温を下げることが大切です。

### 予防のポイント

- ① 食事（特に朝食）をしっかり摂る。
- ② 日中は帽子をかぶって外出をする。
- ③ 吸湿・吸水性に優れた通気性の良い涼しい衣服を選ぶ。
- ④ 適度に戸外遊びをし、暑さに強い身体をつくる。  
※室温・湿度の目安：28℃、40～60%
- ⑤ 日除けのあるベビーカーであっても、散歩はできるだけ短時間にする（朝夕の涼しい時間帯がおすすめ）。
- ⑥ 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意する。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとる。
- ⑦ 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。外出時は水筒・ペットボトルを持ち歩く。  
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。

### こんなときは受診をしましょう

- ・39℃以上の熱がある
- ・嘔吐が続いている
- ・ぼんやりして、眠りがち
- ・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
- ・皮膚、口、舌が乾燥している



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。

