

保健だより

8月号

本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですのでたくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に過ごしましょう。7月にはヘルパンギーナや発熱、嘔吐がみられました。手洗い・うがいをしっかり行いましょう。



脱水症に注意



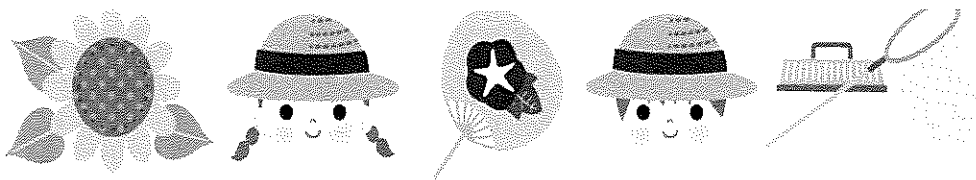
乳児・幼児は体温調節機能が十分発達してないにもかかわらず、代謝が活発で脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件①汗をたくさんかいている。②のどが痛く、水分がとれない。③食欲がなく、水分もとれない。④嘔吐や下痢をしている。

脱水にならないために①外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる。②汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事にお味噌汁やスープなどをとる。子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしてください。

初期の脱水のサイン①トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない(おしっこの色が濃い) ②汗をかいてない。唇や脇の下が乾燥している。③手の爪を上から指で押してみても白くなってから普段の肌の色に戻るのに3秒以上かかる 脱水のサインが見られたら①経口補水液またはスポーツドリンクを少しずつ飲ませる。

脱水が進行すると①顔色が悪い。②ぼーっとしている、元気がない、ぐったりしている。③体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる。



水の事故について



令和7年7月31日
第三福田保育園

令和6年(2024年)における中学生以下のこどもの水難の死者・行方不明者(28人)の割合を場所別にみると、「河川」が全体の64.3%と最も多く、次いで「海」(17.9%)、「用水路」(10.7%)、「プール」(3.6%)となっています。子どもの場合は河川での水遊びで重大な事故が発生しています。

次のような変化は、川の水が急に増えるサインです。すぐに避難しましょう。

- ・上流の空に黒い雲が見えたとき・雷が聞こえたとき
- ・落ち葉や流木が流れてきたとき・雨が降り始めたとき
- ・水が急に冷たく感じたとき・水位が急に低くなったとき

また下の写真のように整備されている川岸で浅瀬にみえていたところでも急に深くなるところもあります。これは雨水が構造物をつたって流れ込むため自然の川底をえぐるためにできてしまいます。



海上における事故の場合は、海上保安庁の緊急通報用電話番号「118番」に連絡してください。その際は、携帯電話のGPS機能を「ON」にした上で遭難者自身が「118番」に直接通報することで海上保安庁が正確な位置を受信することができ、迅速な救助につながります。

子どもが溺れる事故を経験した保護者の8割以上が「悲鳴や助けを求める声が聞こえなかった」と言います。溺れるとき、子どもは声を出さず、静かに沈みます。また、たった3cm以上の深さがあれば、乳幼児は溺れる可能性があります。そのため水辺で遊ぶときはライフジャケットの着用が推奨されています。ライフジャケットは、年齢や体の大きさ、用途等に合わせたものを選ぶことが重要です。体に合わないライフジャケットを着用すると、ライフジャケットの浮力が身体に正しく伝達されず、水中で脱げてしまう場合があります。また、着用時には、ベルト等を締めるなど、ライフジャケットが身体に固定されるまでフィットさせることが重要です。

これから水辺で遊ぶことも増えると思います。遊ぶ時はお子様から目を離さず一緒に楽しい思い出をたくさん作ってください。

