



7月号



お元気ですか？看護師です

こちらは、区ホームページ「就学前のお役立ち情報」でご覧いただけます↓



湿度が高く寒暖の差がある梅雨が明け、急激に気温が上がってくるとき熱中症に注意が必要です。夏の暑さに体を慣れさせるこの時期、気温や湿度の他に日差しなどに注意をしながら、水分補給をこまめに行って、元気に過ごしていきましょう。

子どもの水による事故に注意しましょう

水は生活や遊びの中において身近で大切なものです。事故に注意しながら、安全に水を使いましょう。

身近な水の危険を知りましょう



水は量や深さではなく、顔を塞ぐ量があれば溺水事故が起こります。わずかな水でも危険があるので、生活の中でのたまり水に注意が必要です。

風呂場

洗濯機

水槽

バケツ

洗面器

トイレなど



遊びの中での水の危険を知りましょう



水の深さ・流れ・水温などによる危険を理解して、必ず大人が見守り安全に水と親しむことが大切です。

小型プール

大型プール

海

河川

池

用水路など



☆子どもにとっての水の危険を理解し溺水事故が起こらない安全な環境を作ると共に、危険な場所には行かない、遊ばないようにしましょう。

☆子どもは、声や音を出さずに静かに溺れることもあります。少しの時間、少しの水量と油断せずに、子どもに手が届く範囲での見守りが大切です。

子どもの熱中症予防

小さな子どもたちの熱中症予防に有効なのは、大人が環境に気を配ることが大切です。帽子や日除けを使用して気をつけても、暑い日は外に長時間とどまらないことや、日光に当たないことが基本です。ベビーカーは、日よけがあってもベビーカーを押している大人よりも熱を持った地表に近いことを念頭に、長時間の使用を避けましょう。

小さな子どもたちは、放熱や発汗による体温調節が未熟です。一方、新陳代謝は活発なので汗や尿で水分が出て脱水をおこしやすいです。そのため、こまめな水分補給を心がけましょう。また、体温が高くないか・顔が赤くないか・大量の汗をかいていないかなど観察しましょう。さらに、車内に子どもだけを置き去りにすることは絶対に避けましょう。

