

保健師からの

ちよこ

いいはなし

担当：榎谷



「子どもの夏の事故を防ごう！」

暑い季節。海やプール、花火やバーベキューなど楽しいことがたくさんありますね。しかし、同時に子どもの事故が起きやすい季節でもあります。子どもの命を守るのは親です。一瞬の出来事で、命を落とすことにもなりかねない事故を防ぐためにできることを考えてみましょう。

〔屋内〕

浴室やビニールプールで水遊び
わずかな水でも溺れる危険あり！

乳幼児の水の事故は、浴槽に溜めていた残り湯で溺れるケースが最も多いです。すぐに救出できても、一時呼吸が止まって低酸素脳症を起こしたり、雑菌が繁殖した残り湯を飲んで重篤な細菌性肺炎になることもあります。

〔対策〕

- ①風呂の残り湯は溜めず、浴室の施錠を習慣に
- ②水遊びをするときは、その場を離れない
- ③子どもだけで遊ばせない

〔屋外〕

海や川での水遊び

あつという間に流される危険あり！

自然の中での水遊びは、あらゆる事態を想定して事前の備えが大切です。

〔対策〕

- ①ライフジャケットを着させる
- ②子どもだけで遊ばせない
- ③大人1人で複数の子どもの面倒を見ない

樹木や草むらでの虫取り

虫さされに注意！

子どもは大人と比べて体温が高く、新陳代謝が活発なため虫にさされやすいです。

〔対策〕

- ①長袖長ズボンで露出部分を少なく
- ②虫除けスプレーや虫除けシートでガード

キャンプ場や家の外で花火

やけどに注意！

花火をする機会に、腕を伸ばしてしっかり持つ、振り回したり人に向けてない、終わった花火は水の入ったバケツに捨てるなど、安全に遊べるルールを教えましょう。

〔対策〕

- ①小さな子の場合は、大人が手を添える
- ②水の入ったバケツを用意
- ③サンダルではなく靴を履かせる

車でお出かけ

車内熱中症に注意！

子どもを車に放置するのは、どんな状況であっても避けましょう。また、車内はエアコンをつけていても空気がうまく循環しないと温度が高くなってしまうことがあります。運転席が涼しくても後部座席が暑くなっていることもあるので注意しましょう。

〔対策〕

- ①こまめに子どもの状態を確認
- ②子どもを車内に放置しない
- ③ドライブの時は休憩・水分補給を

事故を防いで、楽しく、暑い夏を乗り切りましょう！

急に暑くなる日はご用心 ～熱中症予防～

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。

特に梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため注意が必要です。

湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなります。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに退避しましょう。スポーツなど行事に参加する時は、気温や体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。

熱中症予防の5つのポイント

- ①上手にエアコンを使いましょう
- ②暑くなる日は要注意
- ③水分をこまめに
- ④おかしいと思ったら病院へ
- ⑤周りの人にも気配りを

ふるさと納税者ご紹介

磯川 健太郎 様

(大阪府茨木市在住)

金50,000円

昨年に引き続き頂戴いたしました。有効に活用し、より良いまちづくりを進めてまいります。

問合せ 健康福祉課 健康づくり担当 ☎62-1233