

防ごう！ 熱中症



7月のほけんだより

呉市役所
こども施設課
0823-25-3144

令和5年 272号

くれ子育てねっと ほけんだより
<https://kure-kosodate.com/service/829.html>



気をつけよう！ 水の事故

子どもが熱中症になりやすいのはなぜ？

- 外の気温に影響されやすい
- 地面からの熱の照り返しを受けやすい
- 基礎代謝が高い上に、体の中心の熱を逃がす能力が未熟



熱中症になりやすい場所は？

- 日陰のない屋外
- 車内
- 風通しの悪い屋内
- 風呂場

泳いでいる時も汗はかきます。水分補給は適宜必要ですが、プールサイドでは、飲食が制限されている場合があります。注意しましょう！

熱中症を予防するポイント？

- 普段から外で遊び、気温の変化に体を慣らしましょう。
- 暑い場所に出かける前、喉が渇く前に、水分補給をしましょう。

子どもの熱中症を予防するポイント？

- 屋外では、帽子をかぶり、汗をよく吸いやすく、風通しのよい服を着用しましょう。
- 日陰でこまめに休憩をとりましょう。
- 屋内では、エアコンをつけ、風が通るよう換気をしましょう。
- 大人から水分をとるよう声をかけ、こまめに水分補給をしましょう。

スポーツドリンク？経口補水液？どっちがおすすめ？

スポーツドリンク

塩分が少なく、糖分が多い
味は甘くて、好まれやすい

経口補水液

塩分が多く、糖分が少ない
水と塩分が効率よく吸収できる

熱中症予防や汗をかき運動をする時は、飲みやすいスポーツドリンクがおすすめ！
実際に熱中症になっている時は、吸収のよい経口補水液がおすすめ！

家庭での子どもの水の事故を防止するポイント

子どもは声や音を出さずに、**静かに溺れる**ことがあります。少しの時間、少しの水量と油断せず、子どもの見守りや環境づくりが大切です。

お風呂が終わったら、浴槽の水を抜くことを習慣に！

《 子どもの見守り 》

- 大人が髪を洗ったり、メイクを落とすなど、子どもから目を離す時は、子どもを浴槽から出しましょう。
- 子どもを浴室で1人にしないようにしましょう。

《 浴室などの水回りの環境づくり 》

- 子どもだけで浴室に入れないよう、ゲートを設置したり、鍵をかけましょう。
- 洗濯機や洗面器、バケツ、家庭用プール等に水をためたままにしないようにしましょう。

海や川などで子どもの水の事故を防止するポイント

地形や前日の天候の影響を受けて、海や川の状況が普段と異なることがあります。また、落ちてしまったボールやサンダルを拾いに行こうとして、事故が起こることもあります。ライフジャケットや、かかとのある滑りにくい靴を着用しましょう。

《 プール 》

- 飛び込みやプールサイドからのジャンプは、重大な事故に繋がります。遊具や滑り台などの下に潜らないようにしましょう。
- 家庭でプール遊びをする時は、事前にタオルや飲み物を準備して、**子どもから目を離さない**ようにし、遊んだ後はプールの水を速やかに抜きましょう。

《 川 》

- 事故の多くは穏やかに見える流れで起きています。
- 川は海と比べると、水に塩分が含まれていないため、流されてしまった時に体が浮きにくいという特徴があります。また、人は腰より深い川では流されやすくなります。
- 川での水遊びは膝下までの深さで楽しみましょう。

《 海 》ライフセーバーのいる海水浴場をおすすめします。

- 遊泳エリア内であることを確認し、**子どもから目を離さず**、手の届く範囲で見守りましょう。釣りなど堤防の上で過ごす時には、転落に注意が必要です。
- 海水浴場における溺水事故の多くが、「離岸流」と呼ばれる海岸に打ち寄せた波が沖に戻ろうとする時に発生する強い流れによるものです。同じ海でも、「離岸流」が発生しやすい場所は、海によって刻々と変化します。

離岸流に流されたら...

流されていることを周りに知らせる

岸と平行に泳ぐ
(岸に向かって泳ぐと離岸流に対抗することになり、体力が消耗します。)

無理に泳ごうとせず、浮くことに専念する

睡眠や食事は十分にとれているか、おでかけのスケジュールに無理がないか、しっかりと確認しましょう！

熱中症になったときの対処と受診のタイミング

