

水の事故に注意しよう

水の事故は、海やプール以外に家の中でも多く起きています。小さなお子さまは足腰がしっかりしておらず、体のバランスをとることが難しいため顔が水につかった時にすぐに体勢を直すことができません。そのため、鼻と口を覆うだけの水があれば数cmの水位でも溺れてしまいます。また声や音を出さずに静かに溺れるため注意が必要です。水の事故は浴室、トイレ、洗濯機、洗面器の水、生き物の水槽などでも起こります。戸外での水の事故では、池や水路をのぞき込んでいる時などにバランスを崩し落下する、溺れる、流されるなどがあります。水辺に行く時は、ライフジャケットなどを着用し、お子さまから絶対に目を離さないようにしましょう。

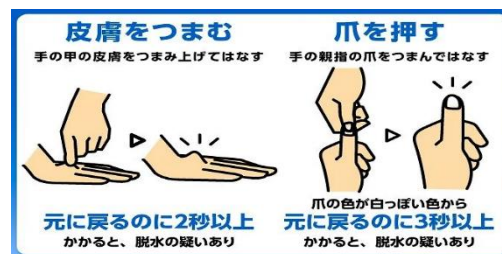


編集後記

こんにちは。健やかな子3号を担当しました敬愛シンフォニー保育園の看護師です。最近、以前から気になっていた疲労回復パジャマというものを購入しました。気の持ちようもあるかもしれませんが、朝起きた時、前より疲れがないうことを実感しています。娘も気に入っているのです。これからも一緒に愛用し続けていきたいなと思っています。

おしえて ♥ ナース 『隠れ脱水症』のみつけ方

隠れ脱水症とは、自覚症状のない脱水症の初期の状態です。それをみつける方法に、皮膚と爪のチェックがあります。手の甲の皮膚をつまみ上げて離し元に戻るのに2秒以上かかる場合と、手の親指の爪を逆の指でつまんだ後、つまんだ指を離して爪の色の変化を見て白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかる場合は脱水症を起こしている可能性があります。是非、1度チェックしてみてください。



敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛こども園	Tel 042-663-4040
敬愛高倉保育園	Tel 042-645-6057
敬愛フレンド保育園	Tel 042-678-2921
敬愛たかお保育園	Tel 042-667-1077
敬愛きたの保育園	Tel 042-646-1631
多摩境敬愛保育園	Tel 042-775-1470
敬愛桃の実保育園	Tel 042-770-1113
みなみ野敬愛保育園	Tel 042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園	Tel 042-646-5060
敬愛クレヨン保育園	Tel 042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園	Tel 042-669-5501

敬愛学園は身近な子育てのパートナーです。
お気軽にお尋ねください。
健やかな子は敬愛学園 HP でもご覧になれます。

Keiai

けいあいがくえん

健やかな子

保健編3号
令和7年度
7・8月号



熱中症に
気をつけよう！

水の事故に
注意しよう

おしえて♥ナース
『隠れ脱水症』
のみつけ方



KEIAI GAKUEN
Social Well-being Corporation

熱中症に気をつけよう！



熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく屋内で何もしていない時でも発症し救急搬送されることがあります。今年は6月でもすでに夏の暑さになっており、7月、8月の夏本番はさらに猛暑日が多くなることが予想されているので、熱中症には注意が必要です。

◇予防◇

- ① 扇風機やエアコンで温度調節をする。
- ② 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する。



- ③ 日傘や帽子を活用する。
- ④ 通気性の良い衣服を着用する。（吸湿性・速乾性のあるもの）
- ⑤ バランスの良い食事を摂取する。
- ⑥ こまめに水分・塩分補給を心がける。
- ⑦ 暑い時や体調の悪い時は無理をしない。



◇症状◇

<軽症>

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉痛、こむら返り、大量の汗

<中等症>

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、脱力感

<重症>

まっすぐ歩けない、応答がおかしい、けいれん、意識障害

◇応急処置◇

1. 涼しい場所に移動し衣服をゆるめ寝かせる
エアコンが効いた室内など涼しい場所に移動し、衣服のボタンやベルトを外す。
2. 身体を冷却する
保冷剤やタオルで首、わきの下、太ももの付け根などの太い血管を冷やす。肌に水をかけるのも効果的。
3. 水分・塩分補給をする
経口補水液やスポーツドリンクがおすすめ。



※症状が軽症から中等症で、水分が摂取できない場合や、症状が良くならなければ病院を受診する。

★重症の場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



[効果的なからだの冷やし方]

