

7月ほけんだより

梅雨の時期にも関わらず、真夏の暑さが続いています。水遊びが楽しい季節ですね。熱中症や安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作れるといいですね。

水の事故に注意しましょう

夏はプールや海に出かけることもあると思います。毎年この時期には、プールや海・川などで溺水する事故が発生しています。厚生労働省「人口動態調査」によると、平成 28 年から令和 2 年までの 5 年間で、14 歳以下の子供の溺水による死亡事故は、不慮の窒息、交通事故に並んで不慮の事故の中での死因の上位を占めています。

年齢別にみると、0 歳から 1 歳では浴槽での溺水が多く、より活動的になる 5 歳以上では自然水域での溺水事故が最も多く発生しています。浴槽での溺水事故は 5 歳以上でも多く発生しています。

「静かに溺れる？」

ドラマなどでは、溺れている人が「助けて」と叫んでバシャバシャと音を立てて、周囲の人が気づくというイメージがあると思います。実際には溺れている人は呼吸をするのにせいいっぱいで、声を出して助けを求める余裕もなく、水の中に沈んでしまうそうです。特に子どもは、溺れていることに子ども自身が気づいていない可能性もあります。これは「溺水反応」と呼ばれるもので、静かに溺れているため、近くにいる人も気づかないことがあります。

プールや海はもちろん、浴槽でも大人が目を離すことがないように注意していきましょう。



消費者庁ホームページ
「子どもの水の事故を防ごう！」より

甘い飲み物に注意しましょう

熱中症が心配なこの時期、水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物はとりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高い物があります。気をつけましょう。

炭酸飲料(500ml) 糖分 50g

スポーツ飲料(500ml) 糖分 27g

りんごジュース(200ml) 糖分 24g

角砂糖 1 個 5g



★7月24日(木)★

10:00～11:00

水遊びを予定しています。

(泥んこの場合もあります)

