

ほけんだより 8月号

2019年度



8月は猛暑の予報です。高温が長期に渡り続く為、一段と体にこたえる暑さとなるようです。日に何度も、暑指数と気温をチェックする日々が続きます。そんな中、夏休みを心待ちにされている方も多いことでしょう。今、夏ならではの水遊び注意点と、油断ならない胃腸炎「嘔吐・吐き気・腹痛」についてお知らせします。

あけぼの トピックス

手足口病、ヘルパンギーナ、熱、嘔吐・吐き気・腹痛などの胃腸炎症状が出ています。胃腸炎は、皆様のご協力のおかげで、鎮静化されつつあるようです。引き続き、全職員、徹底した手洗いで臨みます。

嘔吐・吐き気・腹痛 …



今、流行中の症状は、嘔吐や吐き気、気持ち悪くて食べられないという症状が多いです。一人発症すると、一気に広まります。受診しても「感染性胃腸炎」「ウイルス性胃腸炎」と診断されないことも多いです。必ず「保育園で他の子にうつさないか」ということを、医師に確認してください。また、この時期の胃腸炎は脱水に至る危険性が高いです。皮膚の乾燥、目の落ちくぼみ、唇の荒れ、尿量が減るなど、注意してみてください。なお、吐いている時は、一気に水分摂取すると、また吐いてしまいます。吐く時は、飲んだ水分に加え消化液も含まれる為、より脱水に傾きやすくなるのです。頻回に吐いている時でも、少量の水分を分けて摂取することには耐えられます。小さじ1杯(5mL)の水分を、5分毎に分けてあげてください。30分続けて、さそうであれば、少しずつ量を増やしましょう。アイスクャンディやゼリーでも構いませんが、これらの色が赤い吐いた時に血液と紛らわしくなるのでご注意ください。また、勝手な判断で吐き気止めを飲ませることはとても危険です。ウイルスを体内に止め、悪化させてしまいます。医師でも処方する時は、その副作用と効果などを鑑み、慎重に行う程です。

感染性・ウイルス性胃腸炎の場合の登園のめやす…嘔吐、下痢などの症状がおさまり、普段どおりの食事が摂れること。

必要書類…登園届。医師の診断を受け、保護者をご記入ください。

水遊びを楽しもう！



プール、海や川と、水遊びが楽しい季節になりました。同時に、水辺の事故も増えています。楽しい夏の思い出をつくる為にも、こんなことに気を付けてください。

< 身近な水辺で >

公園の噴水やジャブジャブ池など、気軽に水遊びのできる場所も楽しいですね。水場は滑りやすいです。転んで頭を打たないように、注意しましょう。また、こどもは深さが5cmもあれば溺れてしまう可能性があります。

顔が水中に入りパニックになると溺れる危険性は高くなります。必ず大人がそばについて遊ばせてあげましょう。

< 遊園地や公共施設で >

監視員がいても、油断は禁物です。浮き輪をしていても、浅い場所で遊んでいても、ほんのちょっと目を離しすぎに溺れていたという事件が多いです。大人は絶対にこどもから目を離さないください。

< 川で >

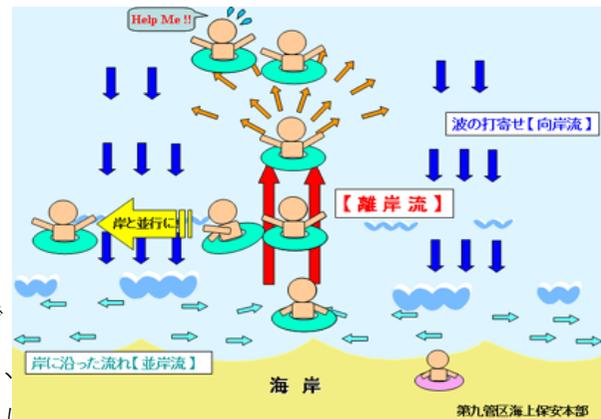
川の水は空気を多く含んでいるため、人が浮きにくいのです。特に、岩や、落差により白く泡立っている場所は40～60%も空気が含まれていて、物体の浮力を奪ってしまいます。



また堰の下、テトラポットなどの人工物付近は縦方向の渦が巻いており、ライフジャケットを着ていても浮き上るのは困難です。そして、川の流れは非常に泳ぎづらいです。川の流れの中にかかる水圧は、流れの速さの2乗です。速さが2倍になると4倍もの水圧がかかります。膝ぐらの深さでも流れが早い場所では立っていること難しいです。また川底の藻や水草、流木などの障害物に足をとられることも多いです。転んで起き上がろうとも滑ってしまい、パニックになり水を飲んで溺れることも多いです。川には監視員がおらず、救助ボートも準備していません。ライフジャケットや専用の靴などが必須です。そして雨が降って増水している時や、ダム放水など、水量や流れは常に変化します。そのような情報は、常に収集する必要があります。また、中洲で遊んでいて増水に巻き込まれる事故は、皆さんもよくお聞きになることでしょう。急な増水、川の流れは予想以上に速気づいた時には、身動き取れない状況になっているのです。中洲では絶対に遊んではいけません。

< 海で >

波打ち際で遊んでいても、岸から沖に向かって流れ出す離岸流に巻き込まれることがあります。遠浅の海岸では、どこでも離岸流が発生していると考えた方が良いでしょう。波が高ければ危険だと感じやすいですが、流れは見た目ではわからないので油断しやすいです。離岸流は秒速2mにも達することがあります。競泳選手でも100m平泳ぎで1分かかります。離岸流に逆らって泳げば、アスリートでも、流されてしまいます。また、水面に浮かべて遊ぶフロートは、



風が強い日は、使わないようにしましょう。ひっくり返って溺れる、風であつという間に沖まで流されるという事が増えていきます。

< 自然を学ぼう >

半世紀前に比べ、海や川で遊ぶ人が減ったため、事故件数は減少しています。大人の死亡者、行方不明者はこどもの13倍もの数です。これは、海や川の危険を知らない大人が「自分は大丈夫」という無根拠な自信で行うからです。こどもの頃から自然に親しみ、楽しさも厳しさも学ぶからこそ、大人になっても情報収集し、あらゆるリスクに備える力を養うことができるのです。ぜひ、大人がそれを教えてあげてください。

大人は「目」の届く範囲ではなく、「腕」の届く範囲で遊ばせ、安全を確保しながらも、学ばせてあげましょう。



8月号、いかがでしたか？

今年は夏風邪（手足口病、ヘルパンギーナ、りんご病、溶連菌感染症など）当たり年。それに加えて胃腸炎。そしてこの酷暑です。脱水、熱中症予防に、いっそう注意しなければなりません。みなさんも、こどもの体調に

ついては、細やかにご連絡くださいますようお願いいたします。

寺澤