

これからの季節、海に出かけたり、田舎に帰って山遊びに行ったり、キャンプなど室外で楽しむことが多くなってきます。しかし、そんな楽しい夏には危険が多く潜んでいます。今日は子供たちをそんな危険から守ろうといくつか夏に注意することをまとめてみました。これを読んで安全に楽しい夏休みを過ごしましょう。

### ○熱中症に注意

年々酷暑となっている日本の夏。熱中症で倒れてしまう人が増える中、こどもにはいっそう注意が必要になります。子供は環境の温度変化の影響を受けやすく、熱中症になりやすいもの。次のことを守って夏を過ごしましょう。

- ① 気温が 35 度を超える場合の運動は中止
- ② 水分、塩分をこまめにとる
- ③ 風通しのいい服装で過ごす
- ④ 外出時は、帽子を着用をさせる
- ⑤ 体調不良時はしっかりと休ませる



対策をしても熱中症になってしまうこともあります。下の表を参考に応急処置して早めに病院へつれていくようにしましょう。

症状別の応急処置

名称	主な症状	対応法
熱けいれん	足や腕の痙攣	生理食塩水で塩分を補給する
熱失神/熱疲労	だるさ/吐き気/ 顔面蒼白/失神	涼しい場所で足を高くし寝かせ、水分補給をする
熱射病	意識喪失	一刻も早く病院へ！涼しい場所で足を高くし、首、脇下等を冷やして救急車を待つ

### ○あせも皮膚炎は夏の定番

夏はたくさん汗をかく季節。それが原因で肌がかぶれてしまうケースが少なくありません。蚊やぶよといった虫

も多く飛んでいます。子供の肌トラブルに注意しましょう。できるだけ日差しが強い時の外遊びに注意して日陰を利用しましょう。虫さされも0歳から使える虫よけスプレーもありますので対策していきましょう。



### ○夏風邪にご用心

夏の室内と室外の温度の差で免疫力が低下し、風邪のウイルスに感染しやすくなります。

手足口病や、プール熱、去年はアデノウイルスも流行しました。うがい、手洗いの徹底で予防できますのでコロナ予防の延長で続けていくようにしましょう。

プール熱はタオルの共有や、目からの感染もありますのでタオルの共有を避け、目を洗う等の予防策をとりましょう。



### ○遊具で火傷

鉄製の遊具や砂場、地面などは、直射日光で高温になっていることがあります。それをうっかりさわってしまうと火傷の危険があります。

地面を裸足で歩かせない、外遊び時間を工夫したり、そもそも危ないと感じる遊具には、近づかせないようにしましょう。

### ○低体温症の危険

夏のきつい冷房でも起こってしまいます。なるべく扇風機や冷房には長時間直接当たらないようにしたり、汗をかいたまま放置しないようにしましょう。

夏休みは子供たちにとってすごく楽しい時間でもあります。しっかりと対策をたてて有意義な夏休みをお手伝いしてあげましょう。

出典 保育のお仕事レポート