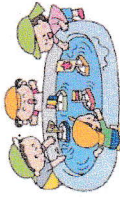


医療法人医清会山本医院内 ピオネ病児保育室  
青い空と白い雲。セミの鳴き声も響き、いよいよ夏も本番ですね。水遊びやお出かけなどさまざまな計画もされていると思います。気温・湿度共にぐんぐん上がり、暑さのピークを迎える時期です。汗対策・熱中症対策をはじめ体調管理には十分に気を付けていきましよう。

7月に多かった病気  
風邪症候群

夏休みといえればワクワクする気持ちが高まる一方で、心配されるのが子どもの事故。そこで夏に多く発生する事故などについてお話します。



## ☆水の事故☆

小さい子どもはわずかな水でも溺れます。水の事故の多くは家庭の中であり、大人がちよっと目を離れたすきに起きています。乳幼児は重心が頭部の方に偏っており、転倒や転落事故が生じやすいのも特徴です。またバランスをとるのが下手なため顔が水につかってもすぐに体勢を直すことができません。

### <予防対策>

- ・風呂の残り湯を溜めず、浴室の施設を習慣にしよう。
- ・水遊びをする時は、大人が必ず側に付き目を離さず、絶対に子ども達だけにしない。
- ・池や川、用水路など危険な場所では遊ばせない。
- ・洗濯機の前に踏み台になるような物を置かない。(のぞいて転落のおそれあり)

### 応急処置の仕方

◎意識を確認する。 → 意識がある

- ・肩をたたいて名前を呼ぶ。  
(3回繰り返して全く反応がない場合は意識がないと判断)

もしも、溺れたら？

回復体位をとって安静にする。

顔を横向きにし、寝かせる。無意識に寝返らないよう膝を軽く曲げ、下になった手を前に出しておきます。

意識がない

119番

心肺蘇生をする

※呼吸が3分以上止まっていると、脳に酸素が行かず、後遺症が残る危険があります。

◎できるだけ速やかに病院へ

- ・3分以上溺れ、かなりの水を飲んだ。
- ・安静にした後、体を突っ張る。
- ・顔色が悪くなったり、息苦しそう
- ・意識が朦朧としている。
- ・呼吸が止まる時間帯があった。
- ・安静にした後、咳が続く。

## ☆日焼け☆



日焼けは、紫外線によるやけどです。重症化すると赤く腫れたり、水疱ができてひどく痛んだりします。また脱水症状を起こして、発熱、関節痛、倦怠感などの全身症状が現れることがあります。小さな子どもは体表面積が小さいので、腕1本(全身の10%以上)のやけどでも重症とみなされます。特に夏のレジャーの海や山での日焼けには注意が必要です。強い紫外線にさらされる場所で長時間過ごさせることはやめましょう。

### <予防対策>

- ・紫外線が強い季節に外出する時は紫外線の少ない時間帯や、日陰や屋根のある場所で短時間過ごすようにする。

日焼けした時の応急処置の仕方

- ・冷たいタオルで患部を冷やす。(保冷剤をぬらしガーゼにくるんであててもよい)
- ・シャワーはぬるめの温度に設定し、肌を刺激しないように水圧も弱くする。
- ※日焼けした部分をごし洗わない。(炎症を悪化させてしまう。)
- ・保湿ローションを塗る。(クールドアウンして炎症を抑えるためにも抗炎症作用があるものがおすすめ。)