

7が保健だより

2026.7
社会福祉法人
愛光会
ハローこども園

水遊びの季節です

暑い日が続き、水遊びの季節が近づいてきました。水遊びを楽しむために、溺水事故の特徴や、もしものときの対応についてご紹介します。

静かに起こる溺れる事故

溺れると聞くと、大声で助けを求めるイメージがありますが、実際には子どもは声を出せず、静かに溺れることが多いです。そのため、8割以上の保護者が「悲鳴や助けを呼ぶ声は聞こえなかった」と答えています。また、乳幼児はわずか3cmほどの水深でも溺れる危険があります。

溺れて反応が無い場合

📞 すぐに119番通報

呼吸がなければ胸骨圧迫を始めます。周囲の人にAEDを持ってきてもらうなど協力をお願いします。



溺れて反応がある場合

横向きに寝かせ

体を拭いて保温します



無理に水を吐かせないでください。胃の内容物で窒息する危険性があります。

6月17日に歯科健診を行いました。



歯科健診の結果、異常が見つかったお子さんには「歯科健康診断結果のお知らせ」を配布しています。早めに受診していただきますようお願いします。なお、定期健診などで受診がかなり先になる場合は、一度ご連絡ください。

また、歯科健診当日に欠席で受診できなかったお子さんは、園医のえとう歯科で受診をお願いします。受診の際は配布した「歯科健診受診のお願い」を必ずご持参ください。

熱中症 子どもは大人より熱中症になりやすい

子どもは汗をかく機能が未熟で体に熱がこもりやすく、地面の照り返しの影響も受けやすいため、熱中症になりやすいです。また、遊びに夢中になると体調の変化に気づきにくく、自分で不調を伝えられないこともあります。

熱中症になった時の3STEP

- ① 涼しい場所へ移動
- ② 水分塩分の補給
- ③ 身体を冷やす
首の周り、わきの下、太ももの付け根など、太い血管がある部分を冷やします。

紫外線 将来の健康を守るために今からのケアが重要です

子どもは外で過ごす時間が長く、紫外線の影響を受けやすいです。また子どもの肌や目はデリケートで、ダメージは長い年月をかけて蓄積されます。

帽子



つばが大きいものを選ぶと、顔だけでなく首の後ろも守ることができます。

サングラス



子どもの瞳は大人よりも光を通しやすいため、ダメージを受けやすいのが特徴です。長時間屋外で過ごす際は、ご家庭でサングラスを活用するのも一つの方法です。なお、園ではサングラスは使用できません。日陰を利用するなど、紫外線に配慮しながら保育を行っています。

水筒 水筒の使い方に注意して、事故を防ぎましょう！

子どもは大人に比べてお腹の筋肉が弱く、内臓が傷つきやすい特徴があります。そのため、水筒をお腹の前につけたまま転ぶと、水筒がお腹に当たり、けがにつながる可能性があります。水筒を肩にかけるときは、お腹の前ではなく、背中側にくるようにしましょう。

