

ほけんだより



令和6年 8月号
多摩市立大松台小学校
校長 森田康之
養護教諭 武井佳那

夏休みに入り、10日が経ちましたが子供たちは元気に過ごしているでしょうか。夏休みでの水難事故について、連日ニュースでも報道されています。ケガや病気だけでなく、事故にも気を付けて、夏休みも元気に過ごしてほしいと思います。



川での水難事故防止のためにできること

- ①子供だけで川に行かない。必ず大人と一緒に行く。単独行動は避ける。
- ②水遊びはひざ下の水深までが目安。中州の下流はすぐに深くなるため中州には渡らない。
- ③ライフジャケットを着用する。
- ④「立入禁止」「遊泳禁止」の場所には近づかない。
- ⑤増水の恐れがある川、地形による危険な川などの場所には近づかない。



もしもの時の合言葉は「浮いて待て」

夏休みに海や川に遊びに行く予定がある人もいるかもしれませんが、その時、もしおぼれてしまったらやってほしいのは「浮いて待て」です。

「浮いて待て」のポイント



- あごを上げる
- 手足を大の字にする
- 体の力を抜く

これをすれば、体が自然に浮くので、助かる確率がUP。また、大声で助けを呼ぶのはダメ。大きな声を出すと肺の空気が抜けて沈んでしまいます。反対におぼれている人を見つけた時は、絶対に助けに水に入ってははいけません。自分がおぼれる危険性も。

すぐに「119」に通報して、おぼれた人がつかまれるように空のペットボトルなどの浮くものを投げましょう。



子どもが熱中症になりやすい理由

体温をうまく調節できない

汗をかく機能が未発達なため、汗をかいて体温を下げるのに時間がかかり、体に熱がこもりやすくなります。



地面との距離が近い

身長が低いと、地面からの照り返しの影響を強く受けます。大人の体感温度なら約32℃でも、子どもは35℃程度となります。

自分で予防できない

ひとりで水分補給ができません。かたたり、体に異変を感じてもうまく伝えられなかったりします。



お子さんの熱中症を防ぐために、十分な対策を取ってください。

水筒でこまめに水分補給をさせる

帽子をかぶらせる 風通しの良い服を着せる など