



# ほけんだより 8月号



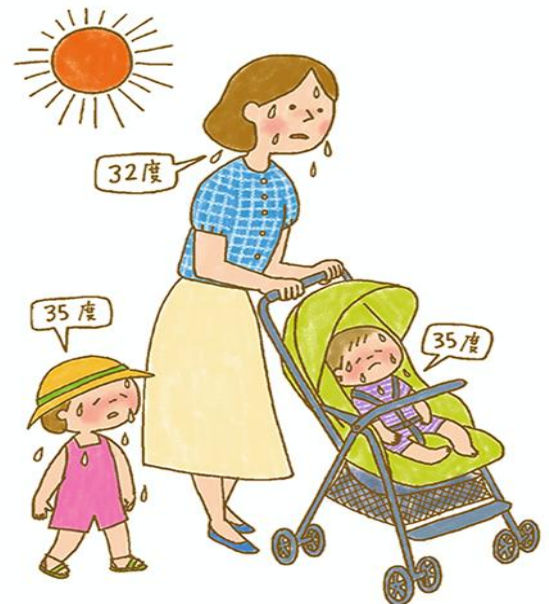
令和8年7月17日  
芳明こども園  
看護師 野村 健太  
養護教諭 藤岡 莉子

7月8日には中国地方の梅雨明けが発表されました。梅雨明け後は急激に気温が上昇しやすく、熱中症のリスクが高くなります。今年も猛暑が予想されています。こまめな水分補給と冷房の適切な使用で、体調管理に十分気を付けましょう。

## 暑さから子どもを守りましょう！

子どもは大人よりも地面に近いので、日差しの照り返しの影響を受けやすく、熱中症のリスクが高まります。天気予報で発表される気温は、地上から150cmの高さで計測されているため、気温32度の時、50cmの高さでは35℃超にもなると言われています。そのため日中の外出では、「できるだけ日陰を選んで歩く」、「暑さの厳しい時間帯を避ける」などの対策が有効です。

また、ベビーカーを使用する際は、日よけで空気がこもりがちです。ハンディファンを使ったり、こまめに子どもの様子を確認したりすることで、熱中症のサインに早めに気付くことが大切です。



## 水遊びの事故を防ぐために

14歳以下の子どもの溺死及び溺水による死亡事故は、不慮の事故の中でも死因の上位を占めています。10～14歳では最も多く、5～9歳では交通事故に次いで多くなっており、夏場に増加することも特徴です。

川遊びで危険なポイントを絵の中にまとめました。左の絵の中には、下の絵と比べて危険な箇所が5つあります。ぜひお子様と一緒に探してみてください。

- ① 川に入る時は必ずライフジャケットを着用しましょう。
- ② マリンシューズなどの滑りにくい靴を着用しましょう。
- ③ 大人も川遊びに適した服装をしましょう。
- ④ 大人は子どもより下流で見守りましょう。
- ⑤ スマホなどでよそ見をせずに子どもを見守りましょう。

参考：「東京都子どもセーフティプロジェクト 川遊びで危ないことは？子どもを水の事故から守るために知っておこう！

(<https://kodomosafetypj.metro.tokyo.lg.jp/column/vol-22/>)」