



2025 年 7 月 1 日
尚徳福祉会 仲町保育園
看護師

日に日に日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。衛生面に気をつけて、お子さんの体調の変化に気を配って参りたいと思います。水遊びの季節到来です！水遊び後は、元気そうに見えても体は意外と疲れています。おうちでゆったりと過ごせるようにご配慮ください。

子どもの水の事故を防ごう！ 7月25日は「世界溺水防止デー」

予防可能であるはずの溺水事故に対し、世界中でその認識を高める事を目的としているもので、2021年に国際連合で定められました。

溺死は24歳以下の子どもと若者の死因において上位10位に入るほど身近に存在しています。厚生労働省「人口動態調査」によると0～1歳では浴槽での溺死、より活動的になる5歳以上では自然水域での溺死が最も多く発生しています。この機会にご家庭内での事故予防策を再度確認してみたいはいかがでしょうか。

家庭内での溺水事故を防ぐポイント

(お風呂での対策) ・目を離さず、手の届く範囲で見守りをする。

- ・子どもを後に入れて、先に出す。
- ・子どもだけでお風呂に入れない。
- ・首につけるタイプの浮き輪は首を圧迫、転覆の危険性があるので使用時は絶対に目を離さない。

(日頃の対策) ・浴槽に残し湯をしない、洗濯機の水・洗面器等の水はためておかない。

- ・浴室は常に鍵をかけ、子どもが勝手に入れないようにする。

●溺水事故が起こらない環境づくりを行いましょう●

水分補給について

子どもは、新陳代謝が活発で脱水を起こしやすく、のどが渇く前のこまめな水分補給が必要です。

しかし、熱中症予防のために炭酸飲料やスポーツドリンクの飲みすぎで**ペットボトル症候群**を起こすことがあります。糖質を多く含む飲料を大量に飲むことで、血糖値が急激に高くなり、糖尿病が悪化したような状態になります。WHO（世界保健機関）は、糖分摂取の目安として「1日の総カロリーの5%未満（成人で約25g）」を推奨しています。一般的に500mlの清涼飲料水には、30～50gの糖が含まれるため、飲む量に注意してください。

