

厳しい暑さが続くようになりました。園ではプール遊びや水遊びをする子どもたちの楽しそうな声が響いています。8月はお盆を迎えますが、琵琶湖やお庭で遊ぶ方やお出かけする方、お家でゆっくりされる方もおられるかと思います。くれぐれも熱中症には注意し、水分補給や涼しい場所での休息等を心がけてお過ごしください。

## 最近の保健室

ヘルパンギーナは、7月上旬に複数名診断を受けたお子さんがおられ、その後は一時的に落ち着いていましたが、7月下旬になり再び複数名でてきています。夏の感染症（ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱）は発熱の他に、喉に水疱ができたり腫れたりして、食欲不振になることが多いです。食事や水分が取れない状態が続くと、脱水や熱中症になりやすいので、早めに受診をしましょう。

## 身体計測

4日（金）うさぎ組・らいおん組

7日（月）わに組

8日（火）ぞう組

9日（水）りす組

★週に1度、爪の長さチェックをお願いします。



**熱中症** お出かけや外遊びのあとに、しんどそうにしていたり、発熱がみられたりと熱中症疑いの体調不良がみられたことを、ご家庭よりちらほらと聞くようになりました。最近の園庭は、屋前でも外気温は35℃を超え、昼を過ぎると40℃近くになる日もあります。プール遊びや水遊び等で屋外に出るときは、各遊び場所に暑さ指数計を設置しています。気温や暑さ指数の値によっては、遊びを早く始めて短い時間で終わったり、中止するなどしています。引き続き、子どもたちの体調や様子の変化には十分注意していきたいと思います。子どもだけでなく、大人もしんどさを感じていても熱中症を疑わず、頑張り続けてしまう方が多いのではないのでしょうか。自分自身が疲れているときや、お子さんにいつもと違う様子がみられるときには、無理をせずに涼しくした部屋でゆっくりと体を休めましょう。

## 熱中症予防

- こまめに水分補給をする。
- 十分に栄養をとる。
- しっかりと睡眠をとる。
- 通気性が良く、汗をよく吸う服を着る。
- 日陰や室内でこまめに休む。
- 冷房は25～28℃（外気温との差5℃程度）に。扇風機も一緒につけると、温度のムラを無くし、体感温度を下げることができます。

## 熱中症の症状

**軽度** …立ちくらみ、気分不快、手足のしびれ、筋肉痛

⇒涼しい場所に移動し身体を冷やします。

水分補給をしましょう。

**中等度** …頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ、疲れ

⇒意識はあるが、経口で水分補給できない、症状が

改善しない場合は、速やかに受診しましょう。

ぐったりしていたら救急車を呼びます。

**重度** …汗が出なくなる、呼びかけへの反応がおかしい

まっすぐ歩けない、けいれん、高体温

⇒すぐに救急車を呼びましょう。

**冷やすところ** ★冷たいものを当てたり水で濡らしたりしましょう。



**経口補水液の作り方** …不足した水分や電解質を素早く補給できます。

- 水 1ℓ
  - 砂糖 40g（大さじ4と1/2）
  - 塩 3g（小さじ1/2杯）
- 混ぜて完成。お好みでレモン汁も。



## 救命処置（職員の学習会）

6月に大津北消防署 志賀分署にて救命講習があり、和邇保育園と一緒に比良保育園からも複数の職員が参加させていただきました。心肺蘇生やAEDの使い方、気道に異物が詰まったときの対応について話を聞き、人形等で救命処置の練習しました。7月には、志賀分署より訓練用的人形・AED等をお借りして、園でも保育士・用務・調理の先生を対象に学習会を行いました。職員は定期的に救命処置を学んでいますが、毎回気づきがあり、気が引き締まる思いになります。日々子どもたちの安全を守るよう心掛けつつ、万が一を想定して対応できるように職員一人一人が努めていきたいと思っています。

★比良保育園ではAEDを設置しています。園内や近隣地域での緊急時に使用できます。

裏面へ→

## 子どもに起こり得る心停止の原因は？

- ・窒息（喉に異物が詰まる、うつぶせ寝 …）
- ・熱中症
- ・心臓しんとう（胸を強く打つ）
- ・アナフィラキシー
- ・溺水 など

※ぐったりしているとき、反応（意識）がないとき等は、早急に救急車を呼びましょう。さらに、呼吸をしていないと思ったら、すぐに救命処置（心肺蘇生、AED使用）を開始してください。

## 心肺蘇生

- ① 119番に電話をかけ、周りに人がいたら協力者を呼びます。  
協力者がおり、往復5分以内の距離にAEDがあれば速やかに取りに行きます。
- ② 10秒以上かけないで、胸とお腹が上下に動いているか（呼吸があるか）を見ます。
- ③ 呼吸が無いときや判断に自信が持てないときは、胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を開始します。

### 胸骨圧迫30回

- ・圧迫の深さは胸の厚みの1/3が沈むくらい
- ・圧迫の速さは100～120回/1分  
（アンパンマンのマーチ、もしもしかめよのリズムで）
- ・強く、速く、絶え間なく！



（7歳以上）  
乳首と乳首の間、  
手を重ね手のひらの  
付け根で垂直に  
押し下ろします。



（7歳未満）  
乳首と乳首の間  
より少し下を  
2本指で押し下ろします。

「[Q AED どこにある](#)」で検索、『日本全国AEDマップ』のサイトで所在地周辺のAED設置場所が分かります。

### 人工呼吸2回

- ・顎先を上げて気道確保をする

**1歳以上** 鼻先をつまんで口を覆い、約1秒で息を吹き込む

**1歳未満** 鼻と口両方を覆い、約1秒で息を吹き込む



人工呼吸は失敗しても2回まで。10秒以内に胸骨圧迫に戻りましょう。

※③を繰り返します。AEDがある場合は④へ。

- ④ AEDが到着したら、電源を入れ、音声ガイドに従ってください。



（AEDパッドの位置）  
小さい子どもは、右の  
ように胸と背中の中  
に貼りましょう。



服を脱がせたり  
AEDパッドを貼るとき  
も胸骨圧迫はできる  
限り続けます。

体が濡れていたら拭き、  
塗り薬、貼り薬は  
取り除きます。

## 気道に異物が詰まったとき

異物を取り除いても反応がおかしいとき、取り除けないときも、直ちに119番通報します。



〈幼児〉

- ・頭を低くして、背中（肩甲骨の間）を手のひらの付け根で叩きます。

- ・異物が取れるまで続けますが、反応（意識）がなくなった場合は心肺蘇生を開始します。



〈乳児〉

## 水難事故について

中学生以下の子どもの水難事故は夏に集中し、昨年は48%が7～8月に起こっています。

危険があるのは川や海、湖だけではなく、農業用の用水路での死亡者数も多くおられます。年間100人以上、そのうち毎年5人程度の子どもの命が亡くなっています。農業用の用水路も川と同様、短時間豪雨により急激に増水するため危険です。

お子さんだけで水辺に近づいたり遊んだりしないよう、十分に注意してお過ごしください。

## 乳幼児健診

健診場所：和邇すこやか相談所

〈9月の日程〉

〈健診対象者〉

- |        |          |           |
|--------|----------|-----------|
| 10か月児  | 6日（水）AM  | 令和4年11月生  |
| 1歳9か月児 | 28日（木）AM | 令和3年12月生  |
| 2歳6か月児 | 6日（水）PM  | 令和3年3月生   |
| 3歳6か月児 | 28日（木）PM | 令和1年1～2月生 |

★完全予約制です。健診対象月の1か月前の1日～健診日一週間前までインターネットまたは電話で予約が可能です。その他詳細は「広報おおつ」、「大津市ホームページ」をご覧ください。