



夏まつさかり。暑い日には、冷たい物を食べたくなり
ますが、冷たい物の取り過ぎは、体調を崩す原因になる
事があります。バランスの良い食事を心がげ、夏バテに
負けない楽しい“夏”にしたいですね。

窒息いざいざ！という時の対応

小さな子どもは、手にしたものを何でも口に入れて確認
しようとしています。そのため、窒息事故は少なくありませ
ん。窒息は、短時間で命にかかります。いざという時
のために、適切な対応方法を覚えておきましょう。また
生活環境を「予防」の観点から再確認してみましょう。

【窒息のサイン】

- ・喉を押さえる
- ・口に指を入れる
- ・声を出せない
- ・呼吸が苦しそう
- ・顔色が青くなる



119番

到着まで、下記
応急手当を続ける

- ① 乳児のあごを支えてうつ伏せに
抱き、背中を叩く（5回）
- ② 乳児を仰向けにし、頭部を支え、
胸の中心を圧迫する（5回）
- ③ 取れるまで、①②を繰り返す。



交互に
繰り返す

- ① まずは背中を叩く（5回）
- ② 背後から両腕を回して、片方の
手を握りこぶしにし、子供の
みぞおちの下に当てる。もう
片方の手をその上に当てて、
両手で腹部を上から圧迫する（5回）
- ③ 取れるまで①②を繰り返す。



みぞおちの下を
ギュッ！

参照：政府広報オンラインより

熱中症に注意！

あつい



ニュースでも熱中症への注意喚起がされています。
熱中症は、軽度から重度と段階があります。基本は
予防ですが、早めに初期の症状に気づき、適切な処
置をすることで重症化を防いでいきましょう。

徴候・症状

- めまいや立ちくらみ
- 一時的な失神
- 筋肉のけいれん
- ◎ 顔色、皮膚の色が蒼白になる
- ◎ 多量の発汗がある
- ◎ 極度の脱力状態
- 意識がもうろうとするか反応がなくなる

● 重度、◎ 中度、○ 軽度

※急激に悪化する
こともあります！
速やかに応急手当を！

◎ 応急手当 ◎

- ・ 涼しいところで衣服を緩めて休ませる
- ・ 経口補水液やスポーツドリンクを飲ませる
- ・ 首、腋の下、足の付け根を冷やす



※改善しなければ医療機関を受診する。
反応、呼吸に異常があれば119番。

「自律神経の乱れ」いわゆる“夏バテ”
にならないように、室内外の温度差に気
を付け、エアコンを適切に使用して、暑
さを乗り切りましょう。

食育だより
見てね



一緒に遊んで、しっかり見守る



イラスト参照：NHKHPより

大人が子どもから決して目を離さないことが、
事故予防には大変有効です。

楽しい野外活動のために

海、山、川など、野外での活動は

大人も子どもも本当に楽しいものです。

時に好奇心旺盛な子どもは、大人が

予想しないような行動をすることもあります。

「まさか！」ということが起きないように、大人

は子どもからは目を離さず、行動を共にするよう

にしましょう。

遊び方やルールなども、ご家族で一緒に考える機

会があると、様々な気付きがあるかもしれません。

「楽しかった！」と、夏ならではの活動が、素敵

な経験になるためにも、事故予防をしっかりと意

識していきましょう。

