



熱中症警報アラート発令される日が続いており暑い日が続くと、体力も奪われます。体力低下による夏バテを起こさないように、体調管理に十分注意して過ごしましょう。また、休日には里帰りや、旅行の計画を立てられているご家庭もあるかと思いますが、小さなお子様は環境の変化で体調を崩しやすいので無理のない計画をたてましょう。

# 子連れ旅行

子連れ旅行は家族の思い出や子どもにも新しい世界を広げてくれる素晴らしいものです。一方で旅行は常にケガや病気のリスクも顔合わせ。楽しい時間を過ごすためにも、事前に準備をしておきましょう。

## 初めての食材は避ける

旅行先ではお子さんに初めての食材をトライさせることは避けましょう。初めての食材でアレルギーを発症した場合、旅行先だと見知らぬ病院に行くことになります。アナフィラキシーを起こした場合、入院が必要になる可能性が高く、保護者の負担も大きくなります。

## 初めての食材はやめておこう!



## 旅行前からの体調不良

熱は朝なくても、午後から上がってくる可能性があります。前日発熱している場合は当日の朝解熱していても再び発熱するかもしれません。せっかく旅行に来たのに、旅行日程を切り上げ、とんぼ返りというケースも。

## 旅行前から子どもが体調不良の場合は、計画を無理せず再検討しましょう

家族の病気が理由で旅行をキャンセルする場合は、航空会社によっては医師の診断書があれば、特例で飛行機代金の払い戻しができることがあります。無理のない旅行計画を。



## 自動車の旅行

### 海外と多い! 交通事故

海外のデータでは、旅行者の死亡原因としては感染症より交通事故の方が多くとされています。自動車事故は旅行中の子どもで最も多い外傷の原因。運転に注意するとともに、チャイルドシートは必ず使用しましょう。

### 原則後部座席で/チャイルドシート

日本のチャイルドシート関連統計では、チャイルドシート不使用者の致死率は適正使用者の約13倍! 6歳未満の子どもを車に乗せるときは必ずチャイルドシートを使用しましょう。平成30年のチャイルドシート使用状況は70.5% (2019年)。助手席での使用が目立ちますが、エアバッグとの接触など非常に危険。チャイルドシートは原則後部座席で使用すべきです。

チャイルドシート不使用者の致死率は適正使用者の約13倍!!



## 乗り物酔い

乗り物酔いはどの年代の子どもでも起きる症状。特に4~10歳の子どもに多く、年長児で多いのは吐き気です。

### 席の選び方/対策

- ✓ 視界がよい座席
- ✓ 揺れの少ない座席
- ✓ 乗車中は読書やビデオゲームなど視覚的な刺激を避ける

### 万能薬ではありません/酔い止め

年長児の場合は症状が出た場合に備えて酔い止めを内服する選択肢もあります。交通機関を利用する30分~1時間前に服用すると効果が4~6時間持続します。ただし、含まれている抗ヒスタミン薬などの作用でむしろ興奮するケースも。



## おしらせ

### 登園基準が一部追加されます

| 症状          | 登園できません   |
|-------------|---|
| 下痢・(軟便~水様便) | <ul style="list-style-type: none"> <li>24時間以内に2回以上の下痢がある</li> <li>食事や水分を摂ると下痢をする</li> <li>下痢があり、いつもより体温が高め</li> </ul> |
| 嘔吐          | <ul style="list-style-type: none"> <li>24時間以内に2回以上の嘔吐あり</li> <li>元気がない、食欲がない</li> <li>吐きがあり、いつもより体温が高め</li> </ul>     |

### 追加基準

24時間以内に嘔吐が1回と下痢が1回(合わせて2回)あった場合も登園はできません

### 登園できます

- 24時間以内に下痢、嘔吐が1回のみで、機嫌が良く元気である。
- 食事をしても下痢にならない。食欲があり食べても吐かない。
- 排尿回数がいつも通り。
- 顔色がよく吐きもない。

## 8月7日は鼻の日です

### 鼻血がでたらあわてずに!

血を見るとびっくりしますが、子どもの鼻の粘膜は敏感なため、ちょっとしたことで鼻血がでます。正しく対応すれば数分で出血は止まるので、落ち着いて対応しましょう。



### 鼻血が出た時してはいけないこと

- ✗ 仰向けに寝かせる
  - ✗ 上を向かせる
  - ✗ うなじをたたく
- 喉に回った鼻血を飲み込んでしまいます
- 鼻血を止める効果はありません。

### ① 鼻をぎゅっとつまむ

小鼻(左右の鼻の穴の横あたり)を強めにつまんで圧迫します。子どもが不安にならないように優しく声掛けをしてあげましょう。

### ② うつむく姿勢で静かに過ごす

鼻血が止まり落ち着くまで静かに過ごします。子どもが鼻を触ると止まりにくくなるので、抱っこしたり絵本を読んだりしましょう。