

夏休みの過ごし方

今月から、夏休みが始まります。様々な場所に出かけることも増えると思います。しかし、楽しみが増える反面、夏ならではの危険もあります。事故や事件に巻き込まれないよう十分に注意しながら、楽しく安全な夏休みを過ごし、元気に二学期を迎えられるようにしましょう。

1 熱中症に注意

近年、夏の時期の気温は非常に高くなっています。その影響で、熱中症になってしまう人が毎年後を絶ちません。ひどい場合は、命にかかわるケースもあります。熱中症について理解し、予防に努めると共に、万が一になってしまった場合の対処法について知り、被害を最小限にできるようにしましょう。

◎予防方法

- ・涼しい服装にする。
- ・日陰や帽子などを利用し、日光に当たりすぎないようにする。
- ・水分、塩分をしっかりと補給する。（のどが渴いていなくてもこまめに摂取する。）

◎対処方法

- ・水分を補給する。（経口補水液などが好ましい）
- ・涼しい場所に避難させ、服をゆるめ、体を冷やす。（首元やわきの下、太ももの付け根など）
- ・症状がひどい場合は、救急車を呼ぶ。

※さらに詳しく知りたい場合は環境省のHPを参照してください。

2 水難事故に注意

夏休みには、海や川、プールなど、水辺で遊ぶ人も多いと思います。そこで水難事故に遭う危険性を少しでも減らすために、以下のようなことを守って安全に行動しましょう。

○一人では泳がない。

○安全標識や警告表示に従う。

→特に川では、流れが速い場所や急に深くなる場所に近づかないようにしましょう。

○遊泳指定区域内で泳ぐ。

○出かける前に、海・川の状態や天気予報をチェックする。

→悪天候が予測されている時には、中止・延期を検討しましょう。

○体調が優れない時・ケガをしている時は、無理に泳がない。

○天気や水位の変化に注意する。（離岸流りがなりゅう：海に引き込まれる強い海の流れ）

→雷が聞こえた時・雨が降り始めた時・落ち葉やゴミが流れてきた時は、川の水が急に増えるサインです。すぐに近くの建物の中へ避難しましょう。

○おぼれている人がいても安易に助けに行かない。（大声で助けを呼ぶ、119番通報をする。）

3 外出時の事件・事故に注意

○暗くなるにつれて、危険も増えます。家庭で門限を決め、夜間の外出は控えましょう。

○近所で、「子供110番の家」のステッカーがある家を探しておきましょう。

困ったときに、みなさんを助けてくれる場所です。

○繁華街や危険な場所で遊ばないようにしましょう。自分で身を守れるようにしましょう。

○万が一、事件や事故に遭った場合は、必ず保護者、学校、警察に連絡しましょう。