健　康ガイド

すこやか生活習慣

夏本番！子どもの水の事故をなくそう

夏になり、水に触れる機会が多くなってきました。子どもを連れて、初めて海やプールへ出かけるかたも多いと思います。子どもは好奇心が旺盛で、大人が思っている以上に行動範囲が広く、それが思わぬ事故につながることがあります。

～屋外では～

子どもは遊びに夢中になると、大人から注意されたことを忘れたり、周囲の状況が目に入らなくなったりします。海やプールで水遊びをするときは、大人が一緒に水の中に入るようにし、子どもだけで遊ぶことのないようにしましょう。また、浮輪やアームヘルパー、ライフジャケットなどを使って、体が浮くような工夫をすることも大切です。

夏の水遊びでは大人が目を離さず、一緒に楽しみながら、水の危険性についても少しずつ教えていくことが大切です。

～屋内では～

屋内でも水の事故は起こります。特に気をつけたいのが浴室です。浴室には、命に関わる事故が起こる危険性が潜んでいます。浴室は外側に鍵をつけ、中に入れないようにしたり、残り湯は捨てたりするなど気をつけましょう。また、一緒に入浴中でも、ほんのわずかな時間、目を離したすきに、子どもがおぼれる事故も起こります。入浴用の股つき浮き袋やバスチェアーなど、安全グッズを利用することも必要です。

浴室以外でも、水の事故は起こります。子どもはどんな浅い水のところでもおぼれます。子どもは、体に比べて頭が大きく力も弱いので、バケツや洗面器などに頭から落ちると、自力ではなかなか起き上がれません。バケツ類は子どもの手の届くところに置かない、洗濯機のふたは開かないようにするなど、対策が必要です。水をためることができる場所は、おぼれる可能性があるという認識が必要です。

子育て支援

みんなであそぼう

年齢に応じたあそびを親子で楽しみましょう。

対象…おおむね1歳（歩行完了児）～3歳の幼児と保護者

持ち物…上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋・タオル

＊飲み物（さ湯おまたはお茶）は、各自でご用意ください。

場　所	月	1歳児（15組）	2～3歳児（15組）	親子講習 1～3歳児（20組）	時間
南青木保育所	9月	2日（木）どろんこあそび 8日（水）リズムあそび	1日（水）どろんこあそび 7日（火）リズムあそび	29日（水）エアロビクス	9:30～11:00
戸塚西保育所		2日（木）どろんこあそび 8日（水）リズムあそび	1日（水）どろんこあそび 7日（火）リズムあそび		

●参加申し込みは1カ月1回となります。

申し込み・問い合わせ…子育て支援センター

南青木保育所☎251－7249（受付時間　月～金曜日13:00～16:00）

戸塚西保育所☎298－4952（受付開始　**8月5日（木）**から）

園庭開放

※8月・9月の園庭開放は、お休みします。

育児相談

日時…毎週月～金曜日　13:00～16:00

場所…南青木保育所☎251－7261　戸塚西保育所☎295－0930

※次の場所でも「子育て親子の交流の場の提供」「子育てに関する相談」「子育て情報の提供」を毎日実施しています。また講座などのイベントもあります。

詳細は各保育園にお問い合わせください。

●川口駅前保育園（川口1－1－1キュポ・ラ8F）☎222－6011

●川口こども園「のびのび」（安行領根岸1291）☎286－0069

●アスク東川口保育園（戸塚4－21－1）☎298－0083

●フォーマザー保育園（東川口3－2－29）☎291－2713

●汽車ぽっぽ保育園「ぽけっと」（東川口6－8－18）☎229－6017

ワンポイントアドバイス

「喘息（ぜんそく）について」

川口市立医療センター
内科
医　師　狩 俣 宏 樹

喘息とは、ダニやハウスダストなどのアレルギー物質や大気汚染、喫煙、ストレスなどによって気管支など空気の通り道（気道）が慢性的に炎症を起こし、さまざまな刺激により発作性に狭くなってしまう病気です。

突然に起こる咳・呼吸困難などの苦しい発作が、特に夜間や早朝に出現します。梅雨時期や、台風など低気圧が近づく時、季節の変わり目になると発作が出現しやすくなるなど、天気との関連もあります。症状が頻繁に起こると、息苦しさのために仕事や家事ができない、睡眠が妨げられるなど、日常生活への支障を来すこともしばしばです。

治療の目的は、①発作を起こさせないようにすること、②起こってしまった発作を速やかに抑えることです。

①に対する薬剤は長期管理薬と呼ばれ、吸入ステロイド剤がその中心となり、他に内服薬（テオフィリン製剤など）が加わります。

②に対しては、発作治療薬と呼ばれ、吸入β2刺激薬、ステロイド剤の内服・点滴などがあります。

長期にわたり薬剤を使っていかなければならないという点では、高血圧症や糖尿病、高脂血症などとともに、喘息も「つきあっていく病気」の一つです。苦しい発作が治まり、発作のない時期が続いてしまうと、ついつい長期管理薬である吸入ステロイド剤の使用を途中で止めてしまうかたが多いのが実状です。発作を起こさないようにすることを目標に治療を継続することが必要です。