



令和8年8月28日
札幌市立あいの里西小学校
保健室
No. 5

夏休みが終わり、2学期が始まって5日が経ちました。新しい学期が始まって間もない時期は、心も体も慣れるまでたくさんのエネルギーを使います。朝の健康観察で、お子さんの様子が疲れて見えるときは無理をさせず、ご家庭でゆっくりと休養をとることができるよう、ご協力をお願いいたします。

あいあい遠足に向けて



9月18日（金）はあいあい遠足です。安全に楽しく行くことができるよう、準備していただきたいことや気を付けていただきたいことをお知らせします。お子さんと一緒にご確認ください。

帽子

熱中症予防のため、必ず被りましょう（遠足では体育帽子を被ります）。

飲み物

必ず水筒を用意し、こまめに水分を補給しましょう。スポーツドリンク等の甘い飲み物には、ハチが寄って来やすいので注意が必要です。

服装

気温に応じて脱ぎ着することができる服をお勧めします。

ハチは黒や黄色を見ると攻撃的になるそうです。白っぽい服装を心掛けるとよいでしょう。

靴

長い距離を歩きます。履き慣れた靴で登校しましょう。

汗拭きタオル

汗をかいたときにこまめに拭き取ることができるよう、タオルを持参しましょう。首に巻いておく快適です。

虫よけスプレー

必要な人は持参しましょう。使用するときには製品の注意事項に従うとともに、他人に向けて噴射することのないよう気を付けましょう。また、虫よけスプレーの貸し借りはしないでください。

当日を健康に楽しく過ごすために



- ・前日のうちに準備を済ませ、早めに寝るようにしましょう。
- ・当日はしっかりと朝食を食べましょう。
- ・当日の朝は、特に健康観察には留意していただき、体調が少しでも優れない場合は決して無理をすることのないようお願いいたします。活動中に体調が悪くなってしまったときは、現地までお迎えに来ていただく場合もございます。予めご了承ください。

水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意しましょう

残暑が厳しく、まだまだ水分補給が欠かせない時期が続いています。登下校の際や出掛ける際、お子さんが水筒を持ち歩く機会も多いと思いますが、転倒した際に首や肩に掛けていた水筒がお腹に当たり、内臓を損傷する等といった思わぬ事故が発生しています。

消費者庁・国民生活センターには、水筒を持ち歩くこどもの転倒事故についての情報が、医療機関(※1)から寄せられています。

- ・「水筒(1リットルの容器)を斜め掛けにして歩いていたところ坂道で転倒し、地面と水筒に挟まれる形で腹部を強打した。脾臓のため集中治療室に入院し、保存加療で10日後に退院した。」(9歳)(※1)
- ・「通学中に友人と追いかけてっこをしていたところ転倒し、斜め掛けしていた水筒が腹部の右側に当たった。痛みと嘔吐があり救急搬送され、小腸破裂、汎発性腹膜炎のため緊急手術の上、集中治療室に入院した。」(10歳)(※1)
- ・「登校中、走っていたところ硬い土の場所ですまずいて転倒した。その際、首から提げていた水筒が、地面とお腹の間に挟まり、腹部を強打した。内臓損傷により、脾臓50%程度及び脾臓を摘出した。」(7歳)(※2)

子どもは転倒しやすい、転倒した際に反射的に手をつくといった動作が取りにくい等の特徴があります。また、子どもは腹部臓器の占める割合が大きい、お腹周りの筋肉が弱い等の理由から、腹部に外から力が加わった場合に内臓損傷が起こりやすいとされています(※2)。よって、水筒を首や肩から掛けていると、転倒した際、上記事例のように水筒が腹部に当たる可能性があるため危険です。このほか、水筒のひもが首や腕に絡まったり、遊具等に引っかかったりすることにも注意が必要です。

子どもに水筒を持たせるときは、以下のポイントに注意しましょう。

- ・水筒はなるべくランドセル・リュックサック等に入れましょう
- ・水筒を首や肩に掛けているときに走らないようにしましょう
- ・遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう

熱中症予防に役立つ水分補給の道具にも、思わぬ危険が潜んでいます。転んだときの危険性について日頃から子どもに伝えておくことが大切です。



1. ※1: 消費者庁は(独)国民生活センターと共同で、平成22年12月より、医療機関(令和5年8月現在で32機関が参画)から事故情報の提供を受けています(医療機関ネットワーク事業)。
2. ※2: (公社)日本小児科学会 Injury Alert(傷害速報)「No.059 水筒による脾外傷」(PDF)
(過去の関連メール) Vol.626 早めの熱中症予防! 症状が現れたら速やかな処置を!

(引用: 消費者庁提供資料)