

水の事故について

これから夏を迎え、プールや海水浴に出かけられる方がたくさんいらっしゃると思います。しかし、残念なことに毎年全国的にプールや海水浴場で溺れて亡くなる方が後を絶ちません。子どもが川で遊んでいて溺れるといったニュースも良く耳にされるかもしれません。また、入浴中の溺水も数多く発生しています。基礎疾患を抱える高齢者の方に多く見られます。



☆予防のポイント

- ・自分の泳力を過信することなく、疲れたら休憩しましょう。また、体調が悪い時には泳がないようにしましょう。
- ・泳ぐ前には必ず準備運動を行いましょう。
- ・アルコールを飲んで泳ぐのは危険です。
- ・子供たちだけで、水辺で遊ぶのは危険です。そのような行為は危険であると日頃から言い聞かせましょう。
- ・浴室内を十分に温めてから入りましょう。温度差が大きいと心臓などへの負担が増します。冬場は特に注意が必要です。
- ・高齢者の方の入浴の場合、家族が定期的に声をかけたりすることも重要です。

