

海

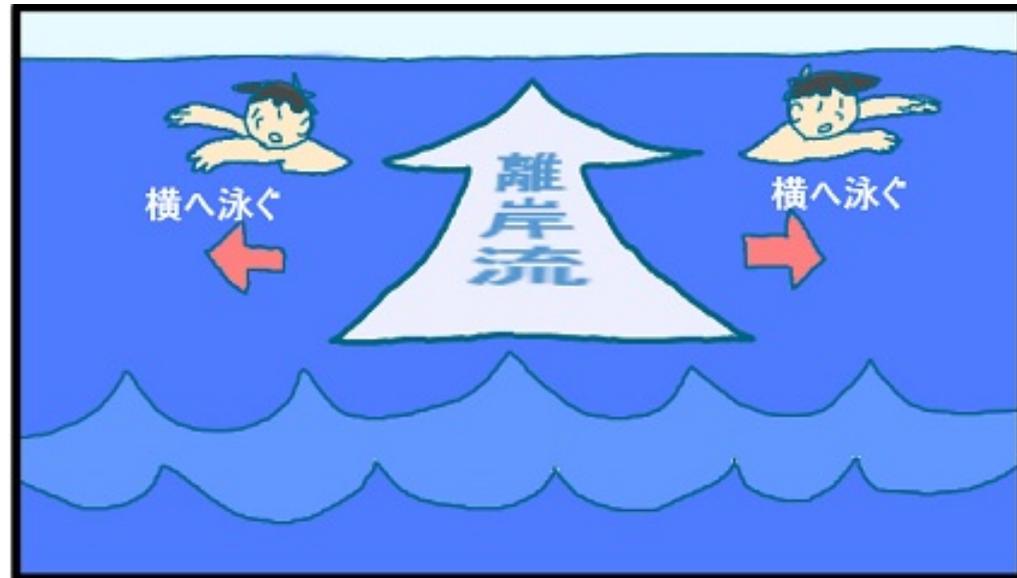
子どもと旅行

小さな子はくれぐれも目を離さないように。日焼けは一種の火傷です。日焼け対策，熱射病対策，水の事故対策が必要です。

また，岩場では必ず履き物を履くこと。

クラゲにも注意が必要です。

海辺では離岸流（浜辺から沖へ向かう流れ）があります。慌てて陸に向かって流されるばかりです。一度，陸地に平行に泳いでから陸に向かいましょう。



山・川

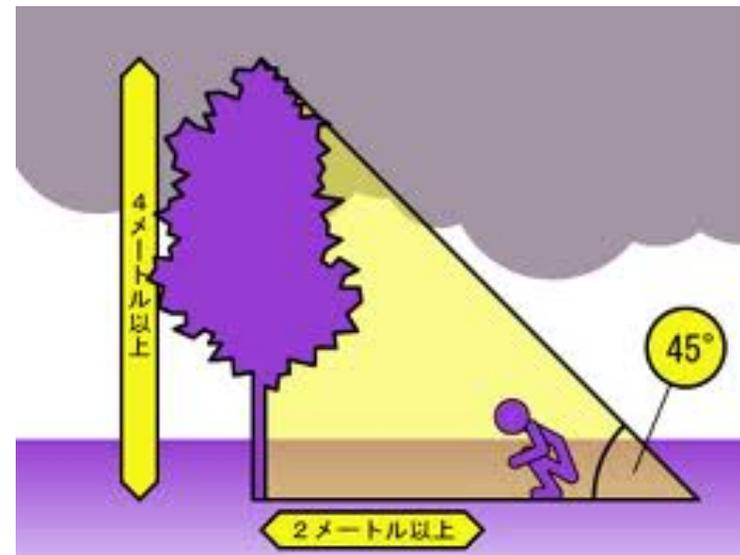
子どもと旅行

山や川でのキャンプは楽しいもの。しかし、急な天気の崩れには注意が必要です。

川では、小さな枝や葉っぱが流れてきたら、上流で大雨の可能性が^あります。急いで川から出ること。子どもだけで川遊びはキケンです。

屋外での雷雨、落雷は要注意です。下の図を参考にして落雷を避けましょう。

また、夏でも雨で濡れた後に風にあたると低体温症になります。濡れた衣服は早めに乾いたものと替えましょう。



こどもと旅行

- 旅行が決ったら、体調管理を。
(楽しい旅行にするためには、事前の体調管理が大事です)
- できるだけ日中に移動。
(夜は不安が膨らみます。また初めての場所での病院探しは困難です)
- あらかじめ必要な薬はもらっておく。
(いつも飲んでいる薬や、発熱時のための解熱剤はあらかじめもらっておく)
- 途中の病院をチェックしておく
- こどもが同行する旅行は、十分余裕をもって、どうしても具合が悪いときはキャンセルする決断も必要です。
- 出来るだけ帽子をかぶるようにする
(熱射病予防だけでなく、怪我の防止にも有用)

準備品

保険証、母子手帳、薬手帳、薬 (いつもの薬、解熱剤など)、水筒、カットバン、タオル、ビニール袋、ウエットティッシュ、着替え

*** 困ったら、コンビニや現地調達も可です。**