



なかよし広場だより

令和4年度 7月号



東員町子育て支援センター

(ふれあいセンター2階)

東員町山田2013番地

TEL: 0594-86-2876

FAX: 0594-76-1566

メール: nakayosi@town.toin.lg.jp

7月の行事予定

利用時間 午前 8:30~10:00/10:15~11:30
午後 13:00~14:30/14:45~16:00

1	金	マタニティ教室 パート①	16	土	お休み			
2	土	土曜開放日・親子ふれあい広場	17	日	お休み			
3	日	お休み	18	月	お休み(海の日)			
4	月		19	火	親子ミニサロン(ベビーサイン)			
5	火	絵本の読み聞かせ(ひばりの会)	20	水	育児相談			
6	水		21	木				
7	木	七夕の会	22	金				
8	金		23	土	お休み			
9	土	お休み	24	日	お休み			
10	日	お休み	25	月	きょうだい開放日			
11	月		26	火				
12	火	親子ミニサロン(ベビーヨガ)	27	水				
13	水		28	木	きょうだい開放日			
14	木		29	金				
15	金		30	土	お休み	31	日	お休み

土曜開放日

日時: 7月2日(土) 8:30~10:30

平日利用が難しいお父さん・おじいちゃん・おばあちゃんもこの機会に遊びに来てください♪



イベント情報



親子ふれあい広場 **要予約**

日時: 7月2日(土) 10:45~11:30

定員: 15組程度

予約開始日: 6月3日(金)

ひょうきんどんぶりさんにお越しいただき、手品やパネルシアター・歌遊びなど、親子で楽しみましょう!

親子ミニサロン

「ベビーヨガ」 **要予約**

日時: 7月12日(火)

10:15~

対象: ハイハイまでのお子さん

定員: 10組程度

服装: 動きやすい服装

持ち物: 飲み物(水分補給用)、バスタオル

予約開始日: 6月3日(金)

親子で心も体もリフレッシュしましょう♪

親子ミニサロン

「ベビーサイン」 **要予約**

日時: 7月19日(火)

10:15~

対象: 6か月~1歳半までのお子さん

定員: 10組程度

予約開始日: 7月1日(金)

赤ちゃんと簡単な手話やジェスチャーを使ってお話をします。

「朗読ひばりの会」による読み聞かせ

日時: 7月5日(火) 10:15~

親子で楽しめる絵本や紙芝居の読み聞かせです

七夕の会 **要予約**

日時: 7月7日(木) 10:30~11:00

定員: 15組程度

予約開始日: 6月3日(金)

親子でふれあい遊びをしたり、すずらんの会さんによるミュージックベルをします!

※七夕の会開催のため、なかよし広場の第2部一般利用はできません。

きょうだい開放日 **要予約**

日時: 7月25日(月)/7月28日(木)

①13:00~14:30/②14:45~16:00

対象: 未就学児のきょうだいがいる親子

定員: 各日各回3組

予約開始日: 7月1日(金)

きょうだいが夏休みに入り、センターに遊びに来られない親子のために、きょうだいで一緒に来ることができる日です。

※上のお子さんは、別室で遊んでいただくことを基本とします。

詳しくは広場内お知らせボードをご覧ください。



熱中症に気を付けよう!

参考資料：熱中症環境保健マニュアル 2022
日本気象協会「熱中症ゼロへ」

子どもは汗をかく力が未熟なため、大人よりも熱中症にかかりやすいと言われています。年々熱さが増しているため、より一層の熱中症予防・対策を行う必要があります。ちよこっとコラムで改めて熱中症について考えてみましょう!

熱中症予防 日常生活の中で出来ること

喉が渇く前に! こまめな水分補給

乳児→母乳・ミルク
幼児→麦茶・水・乳幼児用のイオン飲料など。
ぐったりしている・様子がおかしい時→経口補水液
☆塩分も一緒に補給すると、体に水分がよく吸収されます。



暑い日は睡眠時間を多めに取ろう!

睡眠時間が短いと、翌日運動すると体温が高く、汗の量が多くなり、体温調整機能が低下します。
☆快適に眠れる室温の上限が28℃なので、冷房を使用しましょう!



車内や屋内では、適温のクーラー使用を!

室温を下げすぎると(24℃を下回る)、部屋に出入りする際に体の負担になります。

こまめに日陰で休憩する

おしっこの量や回数に気を配る

気温と湿度に合わせて衣服を調整

暑熱順化(しょねつじゅんか)

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。順化が進むと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。



日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

- 子どもと散歩
- 自転車で移動
- 適度な運動(公園で一緒に遊ぶ など)
- 家でも少し汗ばむ程度に身体を動かす
(座っている時間を減らす・簡単なお手伝いをしてもらう・音楽に合わせて子どもと体を動かしてみる など)
- お風呂に浸かる …など

◎暑さが本格化しないうちから始めるのがおすすめ!

あれっ?と思ったら症状チェック! ~こんな時は気を付けて~

- めまいや顔のほてり
→一時的に意識が遠く、腹痛を伴う場合もあります。
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
→こむら返り・筋肉がピクピク、硬い
- 体のだるさや吐き気
→嘔吐・頭痛を伴う場合があります。
- 汗のかき方がおかしい
→拭いても汗が出る、まったく汗をかいていない
- 体温が高い・皮膚の異常
→皮膚が赤く乾いている
- 呼びかけに反応しない・まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない



どれか一つでも☑がある場合は、熱中症にかかっている危険性があります。



もしも熱中症になったら… ~応急処置~

