



なかよし広場だより

令和8年度 7月号

7月の行事予定

※赤字は要予約イベントです。

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

利用時間 8:30~11:30 / 13:00~16:00

※10:00~10:10、14:30~14:40に整理整頓の時間があります。

1	水		16	木	
2	木		17	金	
3	金		18	土	お休み
4	土	土曜開放日・親子ふれあい広場	19	日	お休み
5	日	お休み	20	月	お休み(海の日)
6	月		21	火	
7	火	七夕の会	22	水	赤ちゃんサロン
8	水		23	木	
9	木		24	金	
10	金	マタニティ教室①	25	土	マタニティ教室②
11	土	お休み	26	日	お休み
12	日	お休み	27	月	
13	月	親子ミニサロン「ベビーヨガ」	28	火	
14	火	朗読ひばりの会	29	水	
15	水	育児相談	30	木	園長先生との交流会
			31	金	



イベント情報



親子ふれあい広場 要予約

日時: 7月4日(土) 10:45~11:15

定員: 15組程度

予約開始日: 6月5日(金)

会場: ふれあいセンター会議室1

対象児: 就学前までのお子さん(入園児も参加できます。)

東員アンサンブルによる楽しいオーケストラの演奏会です♪
普段、なかなか見ることができない楽器が奏でる音色を
親子で楽しみましょう。



七夕の会

日時: 7月7日(火) 10:15~11:00

親子でふれあい遊びや、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
由来を知れるいい機会です。お気軽に参加
してくださいね!

おみやげに水風船をお渡しします。

(水風船はなくなり次第終了)

※七夕の会開催のため、なかよし広場 10:00~11:30 の
一般利用はできません。

土曜開放日

日時: 7月4日(土)

8:30~11:30

平日の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!

「朗読ひばりの会」による 読み聞かせ

日時: 7月14日(火)

10:00~10:15

親子で楽しめる絵本や紙芝居の読み聞か
せです。

親子ミニサロン

「ベビーヨガ」 要予約

日時: 7月13日(月)

10:00~11:00

対象: ハイハイまでのお子さん

定員: 8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5日(金)

親子で心も体もリフレッシュしま
しょう♪

園長先生との交流会

「幼稚園・保育園ってどんなところ?」要予約

日時: 7月30日(木) 10:00~11:15

【10:00~10:30】園長先生からのお話

【10:30~11:15】質疑応答

対象: 子どもが町立の園に入園経験がない保護
者※入園経験がある場合でも希望すれば可能です。

予約開始日: 6月5日(金)

町立幼稚園、保育園の園長先生にお越しいた
だき、園で大切にしていること、大切にしてい
る子どもの姿、1日の生活の流れ、入園ま
での流れなど園についてお話しいたくださ
います。

会場: ふれあいセンター会議室1



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
☆塩分と一緒に補給すると、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

→一時的に意識が遠のく、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。



無理をせずに
暑さを乗り切りましょう！

もしも熱中症になったら… ～応急処置～

チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

はい↓

いいえ

チェック2

呼びかけに応えますか？

はい↓

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で
摂取できますか？

はい↓

水分・塩分を補給する

チェック4 症状は良くなりましたか？

はい↓

そのまま安静にして十分に
休息を取り、回復したら帰
宅しましょう

救急車を待つ間



救急車を呼ぶ

呼びかけへの反応が悪い場合は、無理に水を飲ませない。



涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

首・脇の下・足の付け根
を集中的に冷やす。

すみやかに
医療機関へ

