

子育て中の
お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び
親たちも楽しめる
そんな交流の場があります。
親子で手をつないで
ぜひ遊びに来てください。



御代田町子育て支援事業 **7月の予定** 児童館事業の紹介

夏のつどい

7月29日(水) (各館共通)
参加費

平和台児童館 一人200円
東原児童館 一人100円
大林児童館 一人100円

開催時間など詳しい内容は、
各児童館にお問い合わせくだ
さい。

「ひだまりっこ」の予定

三館合同ひだまりっこ

リズムあそび

7月14日(火)

受付時間:10時~10時20分

場所:エコーホールみよた

あつもりホール

講師:牛草 超子さん

持ち物:飲み物(お茶か水)

※運動のできる服装でお越し
ください。はだしになつて
遊びます。

平和台児童館

7月3日(金)

《幼児体操》

持ち物:飲み物・

汗ふきタオル

7月7日(火)

《身体測定》

7月10日(金)

《ママと一緒にABC》

講師:テイラー 陽子さん

7月17日(金)

《プールあそび》

持ち物:水着・帽子・タオル

飲み物など

7月21日(火)

《お話し会》

東原児童館

7月1日(水)

《お下がり会》

7月8日(水)

《レッツ フォークダンス》

7月22日(水)

《プールあそび》

持ち物:水着・タオル

飲み物

大林児童館

7月2日(木)

《七夕作り》

7月9日(木)

《シャボン玉》

7月23日(木)

《水あそび》

持ち物:水着・タオル

飲み物

先生の
今月のひまわり

今回は平和台児童館の

大井厚子先生です

平和台児童館では、今年も5月から始まっ
た「ひだまりっこ」にも新しい親子連れの来館
もあり、にぎやかです。また児童クラブでは、
例年になく一年生の加入が多数ありました。
4月ごろに比べだいぶ集団でサッカーやドッ
ジボールをして遊べるようになってきました。
さあ いよいよ 夏本番!!

暑いと冷たい物を取りすぎ胃腸の働きを弱
くし疲れやすくなり、抵抗力も落ちてしま
います。

夏かぜとしては

ヘルパンギーナ・手足口病・プール熱など、
ウイルス性のかぜなどで数日から一週間ほど
で治るものがほとんどです。

夏をのりきるために

食事内容に気をつけ睡眠や休憩を普通より
多めに取るなどしてみてください。

7月29日「夏まつり」をはじめ多くの行事を
予定しています。お出掛けください。

問い合わせ先

- ・ 町民課(子ども係) (32)3111(内線47・74)
- ・ 平和台児童館 (32)5800
- ・ 東原児童館 (32)5769
- ・ 大林児童館 (32)0154



今月は、保健師の
市川のぞみさんです。

Kids generation



見逃さないで、 子どもの熱中症!!

●10か月健診時に撮影した写真を2か月に分けて紹介しています。

熱中症は死に至る危険のある病気です。
熱中症は、真夏の炎天下だけでなく、梅雨の時期や室内、夜間でも発生しています。特に乳幼児や小児は体温調節機能が未熟なため、脱水症状を起こしやすく、熱中症のリスクも高くなります。保護者が子どもの様子をよく観察し、水分補給や対策をすれば予防できます。

熱中症になりやすい危険サイン

- 日差しが強い
- 高温多湿
- 急に気温が上がった日
- 暑さに体が慣れていない
- 体調不良
- 寝不足
- 朝食抜き

熱中症予防のためのポイント

- ①子どもの異変に敏感になる
顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、涼しい場所で十分な休息を取らせましょう。
- ②水分をこまめに飲ませる
水分補給は熱中症の基本中の基本!!!
外出や入浴、昼寝などの前後は水分補給を。
外出時は水筒やペットボトルを持ち歩かせましょう。
- ③日ごろから暑さに慣れさせる
適度な運動、規則正しい生活習慣で、暑さに強い体を作りましょう。本格的に暑くなる前から運動することが大切!
- ④外出時は照り返しに注意
子どもは照り返しの影響を大人より受けることを常に意識しましょう。大人の顔の高さで32度の時、子どもの顔の高さでは35度くらいあります。
- ⑤服装選びにも工夫を
熱がこもりにくく体温調節しやすい服装を選びましょう。外出時は、帽子や日傘などで日よけ対策を!
- ⑥生活の中で対策を
首すじや、わきの下を保冷剤などで冷やしましょう。
扇風機などで室内の空気を循環させましょう。
子どもを連れての外出は、日差しの強い時間を避けて!
- ⑦絶対に車内に子どもを置き去りにしない
少しの間だからと油断せず、常に一緒にいてあげる心配りを忘れずに。

熱中症の症状に気付いたら...

- ①涼しい環境で休ませる
- ②服を脱がせ、ぬれタオルなどを体につけ、首すじ、わきの下には保冷剤をあて、うちわや扇風機などで風を送る
- ③冷たい水や、塩分を補給する
※自力で飲めない時、吐き気がある時は無理に飲ませない
⇒それでも改善しないときは、救急車を呼びましょう

問い合わせ先

保健福祉課健康推進係 (32)2554

