

保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554



保健師
清水 恵美さん

知っておきたい 乳幼児の熱中症

乳幼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。

乳幼児に起こりやすい熱中症を予防するには、日ごろから予防対策をとり、水分補給や環境を整えることが大切です。

乳幼児の生活環境や体の機能はここが違う！

●身長が低いことやベビーカーに座っている状態は、地面の照り返しの熱で高温の環境になっています。



●汗腺の発達や血圧、体温などの調節機能がまだ未熟なため、体にこもった熱をうまく発散できません。



●遊びに熱中したり、眠っていたり、自ら水分補給や衣服の調節ができないため、暑さに気づかずに脱水症状がおこるリスクがあります。



●体の水分量が大人より多い乳幼児は、脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症を発症し、症状が悪化していきます。



予防のためのチェックポイント

- ①外出時や入浴後、よく汗をかいたときは、唇の乾き、おしっこの量など全身状態を観察する。
- ②こまめな水分摂取を意識する。
- ③車内に子どもを置き去りにしない。
- ④体の暑さに備える機能を高めるため、普段から運動や入浴で発汗の習慣をつけておく。
- ⑤風通しが良く、吸湿性・通気性の良い服装にする。
- ⑥日常生活でちょっとした工夫を行う。
 - ・首筋に冷たいタオルを当てる
 - ・直射日光を避ける
 - ・扇風機などで室内の空気を循環させる

Kids generation

10ヵ月健診時に撮影した写真を2ヵ月に分けて、紹介しています。



7月の行事予定

合同ひだまりっこ

《リズムあそび》
ピアノの音を聴きながら、親子で楽しく体を動かしましょう。

7月2日(金)
受付 午前10時～
時間 午前10時20分～11時40分

場所 B & G 海洋センター 体育館

※エコールみよた「あつもりホール」は新型コロナウイルス

中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。

7月16日(金)
《夏の日の音楽会》
軽井沢ファミリオーケストラさんから夏の日の贈り物。すてきな音楽に囲まれて、優しいひとときを過ごしましょう。小さなお子さま、赤ちゃんも大歓迎です。

7月13日(火)
《リズムあそび》
ピアノの音を聴きながら、親子一緒に楽しみましょう。

7月6日(火)
《図書館によるお話し会》
町立図書館から絵本の読み聞かせに来てくれます。どんなお話、手遊びが飛び出するか？

7月15日(木)
《幼児体操》
マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。

※詳細は各児童館へお問い合わせください。



新型コロナウイルス感染状況によっては、「ひだまりっこ」を中止させていただくことがあります。

おいでよ児童館へ！

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。

※「ひだまりっこ」は、町内にお住まいの0歳児から就園前までのお子さまと保護者の方を対象に実施しています。お気軽にご参加ください。

時間 午前10時30分～(詳細はお問い合わせください。)

チンの集団接種会場となるためB & G 海洋センター体育館に場所を変更します。

対象 町内に住む0歳児、幼稚園・保育園入園前のお子さまと保護者(保護者の方はマスク着用をお願いします。)

講師 牛草 超子 先生

東原児童館

7月6日(火)

《図書館によるお話し会》

町立図書館から絵本の読み聞かせに来てくれます。どんなお話、手遊びが飛び出するか？

7月13日(火)

《リズムあそび》

ピアノの音を聴きながら、親子一緒に楽しみましょう。

7月16日(金)

《夏の日の音楽会》

軽井沢ファミリオーケストラさんから夏の日の贈り物。すてきな音楽に囲まれて、優しいひとときを過ごしましょう。小さなお子さま、赤ちゃんも大歓迎です。

7月20日(火)

《ボールすくい》

親子でボールすくいをして遊びます。

持ち物：濡れてもよい服・靴
着替え、タオル、帽子、飲み物

大林児童館

7月8日(木)

《しゃぼん玉あそび》

うちわ等を使って、親子で一緒にしゃぼん玉あそびをしましょう。

7月12日(月)

《さかなつり遊び》

実物大のさかながたくさんいるよ。何匹釣れるかな？

7月15日(木)

《幼児体操》

マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。

※詳細は各児童館へお問い合わせください。

先生の 今月のひとこと

今回は大林児童館の
太田 倫恵子 先生です

大林児童館では、ひな人形や五月人形、鯉のぼりを飾ったり、カブトムシやカマキリの卵、アゲハ蝶を育てたりと四季折々の感性を大切にしています。

7月は七夕。昨年、段ボールで等身大の織姫と彦星を作り廊下に飾りました。風向きによって向きが変わり、



天の川と織姫(彦星)、織姫と彦星に変化します。

織姫と彦星になったとき、角度によっては手をつないで見えるので、その瞬間を見よう！と立ち止まる子どもや保護者達。今年も飾り、その瞬間を見たいと思います。

問い合わせ先

- 東原児童館
(32)5769
- 大林児童館
(32)0154