

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。



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)

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8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
 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1日(金)
 《リズムあそび》
 ピアノの音を聴きながら、リズムに合わせて動いてみましょう。
 7月12日(火)
 《夏の日の音楽会》
 軽井沢ファミリオーケストラさんからの夏の日の贈り物。心地よい生演奏に包まれて、さわやかなひとときをお過ごしください。小さなお子さま、赤ちゃんも大歓迎です。
 7月15日(金)
 《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。
 7月19日(火)
 《砂場であそぼう》
 穴を掘ったりお水を使った泥んこになって思い切りあそぼう!汚れてもいい服、くつで来てね。
 ※持ち物:タオル・飲み物・着替え


大林児童館

7月11日(月)
 《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。
 7月14日(木)
 《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21日(木)
 《じゃぼん玉あそび》
 うちわや大きな輪を使って、じゃぼん玉をとばしてみよう。大きなシャボン玉ができるかな?
 7月25日(月)
 《水あそび》
 プールに浮かべた船や、水鉄砲、手作りシャワーなどで濡れてもいい服で来てね。
 ※詳細は各児童館へお問い合わせください。

先生の

今月のひまわり

今回は東原児童館の清水 智子先生です
 厚生員となって3年目。私の東原児童館生活はコロ

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「うさぐら情報」を登録ください。


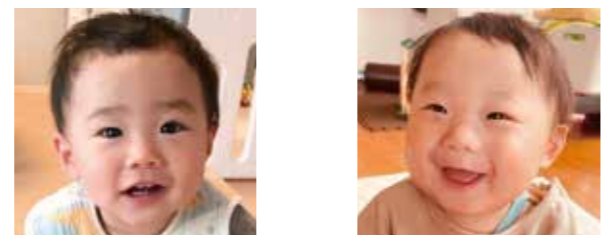
ナと共に始まりました。会いたい人に会えなかったり、いろいろと制限のある毎日ですが、コロナがくれたものもあります。
 まず、第一に、常に換気をしているので、いつも新鮮な空気をいっぱい使っています。それから、衛生面。外から館内に入る度、食事の都度、今まで以上に手洗いは欠かせません。使ったおもちゃや道具類、テーブル等も消毒をします。ウイルス除去のために使う消毒剤の段ボールは大きな正方形に丸い穴があいています。この丸い穴は子どもたちの手を入れるのにちょうどいい大きさです。空き箱を利用して、長期休みの子どもたちにイラストを描いてもらい、オリジナルの絵探しゲームを作りました。箱の中のイラストチップを取り出し、箱の表面にあるイラストから同じ絵柄を見つけるという単純な遊びですが、子ども



もたちは結構気に入って来て、よく遊んでいます。2021春・夏・冬・そして2022春休みバージョンまでそろいました。食事の際は、まっすぐ前を向いて黙食を心掛けるので、みんなのお行儀も随分良くなっていると思います。また、オンライン授業の実践のおかげで、子どもたちのタブレット操作技術はぐんと向上したように見受けられます。さて、コロナはまだしばらく私たちのそばにあるでしょうけれど、できることから始めましょう。ひだまりっこも再開していきます。児童館でお会いしましょう。

問い合わせ先
 ●東原児童館 (32)5769
 ●大林児童館 (32)0154

Kids generation



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



「熱中症」を予防しよう

熱中症は、梅雨の合間の気温が高い日や、梅雨明けの蒸し暑い日など、これからの季節が発生のピークとなっています。

熱中症ってどんな病気?

熱中症とは、暑い環境で体温の調節ができなくなった状態で、場合によっては死亡することもあります。

- 熱中症の症状
- めまい、立ち眩み、手足のしびれ、こむら返り、気分が悪い
 - 頭痛や吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
 - (重症になると)返事がおかしい、意識がない、けいれん、体が熱い

熱中症の予防のために

- ①暑さを避けよう
 ○日差しが強く暑い日は極力外出を避ける、外出する時は、日傘や帽子などで直射日光を避ける、長時間炎天下にいない。
 ○服装は通気性の良い吸湿・速乾素材がおすすめ。
 ○室内でもブラインドなどで直射日光を防ぎ、風通しを良くする、エアコンや扇風機で室温や湿度を下げる。
- ②こまめに水分を補給する
 室内でも、室外でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する。
- ③高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害のある方は特に注意する
 高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調節機能が低下しているため、子どもは、反対に体温の調節機能がまだ十分に発達していないため熱中症に注意が必要です。その他、睡眠不足や疲れがたまっている時、病気や体調が悪い時も熱中症になりやすくなります。
 熱中症のリスクが高い方には、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給など、身近な方から声をかけるようにしましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら

- ①涼しい場所へ
 エアコンの効いている室内や風通しの良い木陰など涼しい場所へ移動させる。
- ②からだを冷やす
 衣服をゆるめ、からだを冷やす。(特に首のまわり、わきの下、足の付け根など)
- ③水分を補給
 水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する。
 ※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

