

# 子育て支援センター



いよいよ夏本番とばかりに、暑い日が続いています。お外がどんなに暑くても子どもたちはいつも元気いっぱい！暑さで体力を消耗して感染症にかかってしまったり、熱中症になったりしないよう、私たち大人がじゅうぶんに気を付けて、子どもの様子をよく観察してあげたいですね。また子どもだけでなくパパやママも、じゅうぶんな水分補給とこまめの休憩を忘れないように遊ばしましょう♪



## 【日焼けは体にいいの？】

すこし前までは「日焼けは肌に健康」と言われていました。ですが、実は太陽光線に含まれる紫外線は、免疫力の低下や目への悪影響、皮膚の老化などを引き起こすことが分かってきました。しかし、戸外で思いっきり遊ぶ経験は、子どもの成長に欠かせません。そこで戸外で遊ぶ時は、長そでを着たり帽子をかぶるほか、日焼け止めを塗るなどの予防も必要です。乳児の場合は外気浴だけでもじゅうぶんです。屋間の暑い時間帯はベビーカーでの散歩は照り返しがきつく、大人より乳児のほうがアスファルトの地面に近いため熱中症の危険があります。この時期の散歩は涼しい時間に行くなど、工夫が必要です。

## 【もしも熱中症になった時の対応】



子どもに熱中症の疑いがある症状が出た時ですが、まずは体温を下げるようにします。  
☆冷たいタオルで首やわきの下を冷やしたり、風を送ったりします。  
☆戸外の場合は日陰に行き、頭を高くして寝かせましょう。  
☆高熱が続く、けいれんを起こす、水分補給が出来ない、意識を失っているなどの症状が見られたときは応急処置を済ませてから病院に行きましょう。  
☆意識があるのにぐったりしている場合でも同じく病院に行くようにしましょう。



## 育児講座☆キラキラ☆ 親子で体操体験！

日時：8月6日（土）  
午前10時～11時  
講師：ムックススポーツクラブ  
佐藤 直美 氏  
対象：市内在住の1歳以上の幼児（未就園）と保護者12組



支援センター虹で人気の講座のひとつ、佐藤先生による親子で体操体験です。体操を指導する先生から直接ご指導していただける大変貴重な体験です。思いっきり楽しんでお子さんといっしょに体を動かしましょう♪



## ぶち・ルンルン

## ～ママ友を作りましょう！～

日時：8月9日（火）  
午前10時30分～11時45分  
対象：市内在住の6～12か月の乳児（未就園）と保護者  
内容：親子の交流、寝相アート、記念カード作り  
密集を避けるためお待ちいただく場合があります。  
※駐車場には限りがありますので、ご了承ください。



令和4年7月20日発行

# August

しらおか虹保育園内  
子育て支援センター「虹」  
白岡市上野田1252-1  
TEL 0480-31-7750  
FAX 0480-31-7751



## 親子なかよし講座☆ピカピカ☆

### 「フォトスタンドを作ってみよう！」

日時：8月4日（木）  
午前10時30分～11時  
対象：市内在住の1歳以上の幼児（未就園）と保護者4組（8名まで）



どちらのキャラクターにするか、申込時にお伝え下さい！

### 「ハーブで石けんを作ってみよう！」

日時：8月30日（火）  
午前10時30分～11時30分  
講師：JHS上級ハーブインストラクター  
園藤 祐子 氏



対象：市内在住の1歳5か月以上の幼児（未就園）と保護者4組（8名まで）

料金：500円

## 誕生会

日時：8月18日（木）  
午前10時30分～11時45分



誕生会の様子です

内容：写真ブース、誕生日カード作成、手形など  
対象：市内在住の8月生まれの乳幼児（未就園）と保護者  
密集を避けるためお待ちいただく場合があります。  
※駐車場には限りがありますので、ご了承ください。