



こうめ ころころ



社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園 舞戸保育所
子育て支援事業
「こうめちゃんルーム」
舞戸町字下富田29番地7
0173-72-2277 (FAX 兼用)
子育て支援担当：主幹保育教諭
吉田 美恵 (よしだ みえ)

本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いています。暑いとついつい冷たい飲み物が欲しくなりますよね。特に、甘くて冷たいジュースはゴクゴクとたくさん飲んでしまいがちですが、ジュースには糖分を多く含む物が多いため糖分の摂りすぎにつながります。また、冷たい飲み物を摂りすぎると体が冷えすぎ、消化不良などにもつながります。ジュースや冷たい飲み物の摂りすぎに注意しながら、こまめに水分補給をするようにしましょう。

～熱中症に注意～

夏は熱中症が最も多くなる季節です。高温の炎天下にいと、大量の汗で体の水分や塩分が失われ、体温調節がうまくできなくなってしまいます。特に子どもは体温調節が未熟で熱中症になりやすいため、大人が気を付けてあげましょう。

また、熱中症は屋外だけで起こるとは限りません。真夏の車内はクーラーを掛けても高温になることがあります。また、家の中にも屋内に熱がこもり、熱中症になってしまうことがあります。屋外・屋内にかかわらず、こまめな水分補給、温度管理などを適切に対処し、熱中症予防することが大切です。

予防方法は？

こまめな水分補給をする



小さい子どものおしっこ回数や回数を気に配る



気温と温度にあわせて衣類を調整する



出典:こどもの救急(ONLINE-QQ)

車内や屋内では適切なクーラーの使用をこころがける



こまめに日陰で休憩する



ベビーカーを日なたに長時間置かない



もし熱中症になってしまったら…

- 軽いめまいや頭痛がある場合、軽い「**熱中症**」の可能性がります。衣類を緩め、涼しいところに頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分が含まれたイオン飲料をこまめに少しずつ飲ませましょう。
- 全身がだるそう、意識がはっきりしないなどの症状がみられたら、「**熱疲労**」かもしれません。重症化しないための処置が必要です。イオン飲料(特に大塚製薬の経口補水飲料 OS-1 が一番吸収速度が早い)をこまめに少しずつ与えながら、冷たいぬれタオルで脇の下など大きな血管が通っている部分を冷やす・風を送る・クーラーの効いた部屋に寝かせるなど積極的に体を冷やすようにしましょう。同時に病院を受診する準備をしましょう。
- 40℃を超える体温、意識障害やけいれん、汗が出なくなるなどの症状がみられる場合、生命の危険がある「**熱射病**」の恐れがあります。「**熱射病**」になってしまうと回復しても後遺症のリスクが高いことがあります。すぐに 119 番通報し、救急車を呼びましょう。

8/21(土)の活動は、10:00～「まいサークル」です。

●今回は、保護者の方が中心の活動です。炭酸ガスがシュワシュワ出る手作り入浴剤「バスボム」作りをしてみませんか。興味のある方は、ぜひお友だちを誘ってご参加ください。



お知らせ～ 今年度のうんどうかいには、規模を縮小し在園児・保護者・職員のみで行うことになりました。

裏面はこうめちゃんルームの概要です↓

幼保連携型認定こども園 舞戸保育所 地域子育て支援事業 こうめちゃんルーム

社会福祉法人みちのく会
幼保連携型認定こども園
舞戸保育所
地域子育て支援事業
「こうめちゃんルーム」
舞戸町字下富田 29 番地 7
0173-72-2277 (FAX 兼用)
子育て支援担当: 主幹保育教諭
吉田 美恵 (よしだ みえ)

舞戸保育所では、地域子育て支援事業「こうめちゃんルーム」を行い、子育て親子の交流の場の提供と交流の促進、子育て等に関する相談・援助の実施、地域の子育て関連情報の提供、子育て及び子育て支援に関する講習等の実施等、地域の子育て支援機能の充実を図る取り組みを実施しています。

お子さんやお孫さんの遊び場所をお探しの方、遊び相手をお探しの方、成長の喜びや地域の子育て情報を共有できる子育て仲間を作りたい方、ぜひお子さんと一緒に遊びにいらしてみてください。歌ったり、遊んだり、製作をしたり、楽しいことをいっぱい見つけましょう。子どもたちが健やかに成長できるよう、お手伝いしていきたいと思っていますので、どうぞよろしく願います。

●日程：年5回程度の活動を予定しています。活動予定日は、舞戸保育所ホームページ・子育て通信「こうめこころ」・年間行事予定・園だより等にてご確認ください。

- 活動予定日の他、園の行事（なつまつり、運動会など）に体験参加する形で行うこともあります。その場合は別途ご案内します。
- 園で感染症等が流行している場合には延期または中止させていただくこともあります。

●時間：10：00～11：30

●場所：舞戸保育所ホール 他

●対象：未就園児とそのご家族、妊婦さん、在園児とそのご家族

●お申し込み：お電話、または舞戸保育所ホームページのお問い合わせにて事前にお申し込みください。

※利用料金はかかりません。

※お子さん用の飲み物・おしぼり・紙おむつやお着替え等を持って、時間までにお集まりください。

※駐車場は舞戸保育所園庭をご利用ください。



●こうめっこくらぶ●

お子さんのお遊びが中心の日

園庭や園舎を開放します。
広いホールや園庭でのびのび遊ぼう！
いろいろなおもちゃを用意してお待ちしています。

また、製作をしたり歌を歌ったり、親子でふれあい遊びをしたり、楽しい時間を過ごしましょう。



●活動内容●

●世代間交流●

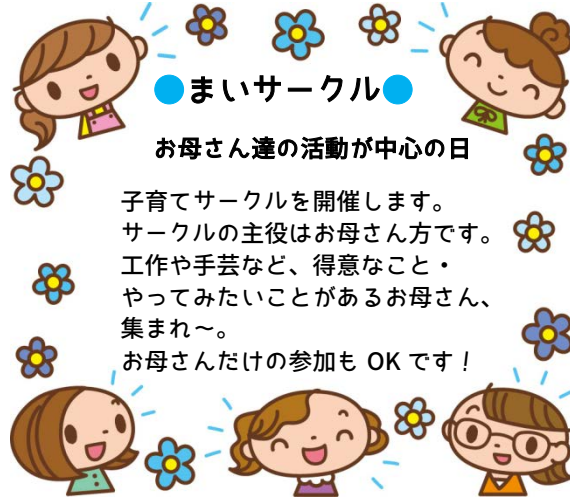
学生ボランティアを受け入れ、乳幼児の保育を体験してもらいます。
(対象：子育てや保育に興味がある中学生・高校生・大学生)



●まいサークル●

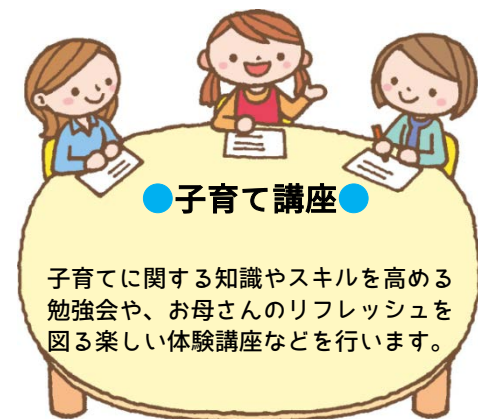
お母さん達の活動が中心の日

子育てサークルを開催します。
サークルの主役はお母さん方です。
工作や手芸など、得意なこと・やってみたいことがあるお母さん、集まれ～。
お母さんだけの参加も OK です！



●子育て講座●

子育てに関する知識やスキルを高める勉強会や、お母さんのリフレッシュを図る楽しい体験講座などを行います。



●子育て相談●

子育てについて知りたいことや相談したいことに子育て支援担当者が答え、不安の解消を図ります。
どんなことでも、お気軽にご相談ください。

日程：月曜日～金曜日
(祝日・年末年始除く)

9：00～14：00

※事前にご予約をお願いします。

場所：舞戸保育所

対象：地域で子育て中の保護者の方

