

子育て通信

図・園地域子育て支援センター ☎88-6622
(はぐくむセンター)

あそびの広場 妊婦さんから就学前の子どもと保護者まで。
一緒に遊んで交流しましょう。

おでかけ広場 町内各地におでかけします。
四季折々の宇治田原のステキなところを再発見しましょう。

各 種 事 業 「栄養相談」「授乳育児相談」「子育て相談」等も実施しています。

キラキラ輝く「夏の吊るし飾り」でお出迎え

センターと庁舎間のスペースに、今年も「夏の吊るし飾り」を飾っています。センター利用をされている方をはじめ、地域の方にもご協力いただき、ペットボトルに絵や模様を描いて作りました。お近くに来られた際には、太陽の光を浴びてキラキラ輝く「夏の吊るし飾り」をぜひご覧になってください。※興味のある方は、制作していただくこともできます。

地域子育て支援センターのご利用について

プレイルームは就学前のお子さんと保護者のみの利用となっていますが、ホールについては地域の方どなたでもご利用いただけます。地域のふれあいの場としてご活用ください。

事業やイベントによっては、プレイルームをご利用いただけない場合があります。ご了承ください。



親子で遊ぶ・学ぶ・集う場の「地域子育て支援センター」

お気軽にお越しください。※事業はすべて予約制です。

プレイルーム利用時間▶平日9:00~16:30

子育てに関する相談を受け付けているほか、ファミサポ会員も募集中です。

子育て支援
センター事業
7月

日	月	火	水	木	金	土
日付		1	2	3	4	5
事業名		子育てサービス 利用支援窓口 平日8:30~17:15 電話相談可	あそびの広場 10:00~11:00 はぐくむセンター 水遊び	栄養相談 ①10:00~11:00 ②13:30~14:30 ③15:00~16:00 はぐくむセンター (保健センター)		
時間						
場所						
内容						
6	7	8	9	10	11	12
		あそびの広場 10:00~11:00 はぐくむセンター 水遊び	授乳育児相談 9:30~11:30 はぐくむセンター (保健センター)	臨床心理士による カウンセリングです。		センター開放 9:00~16:30 はぐくむセンター
13	14	15	16	17	18	19
	あそびの広場 10:00~11:00 はぐくむセンター 水遊び		授乳育児相談 9:30~11:30 はぐくむセンター (保健センター)	子育て相談 14:30~16:30 はぐくむセンター 相談	子育て家庭応援事業 10:00~11:30 はぐくむセンター ベビータッチ	
20	22	23	24	25	26	
	栄養相談 ①10:00~11:00 ②13:30~14:30 ③15:00~16:00 はぐくむセンター (保健センター)	あそびの広場 10:00~11:00 はぐくむセンター 水遊び	ファミサポ交流会 10:00~11:30 会費1011・102 ガラス細工講座	あそびの広場 10:00~11:00 はぐくむセンター 手型足型アート	おでかけ広場 10:00~11:00 南区公民館 水遊び	
27	28	29	30	31		
	親子で絵本 に親しみま しょう。		あそびの広場 10:00~11:00 はぐくむセンター 水遊び	ファミリーサ ポ会員以外 の方も参加い ただけます。		

Health center

健康のお便り

図健康対策課 ☎88-6610

似ているようで違う、夏バテと熱中症!

夏バテしない体づくりは熱中症予防につながります

地球温暖化の影響もあり、夏の気候は年々厳しくなっています。厳しい気候で体調を崩しやすい夏に、特に注意すべき体の不調には夏バテと熱中症があります。

① 夏バテとは?

夏の高温多湿の気候によって自律神経バランスが乱れ、疲労感、倦怠感、食欲不振、睡眠障害などの体の不調が現れる状態をいいます。

② 熱中症とは?

夏の暑さによる体温の上昇や発汗による脱水症状によって引き起こされる、めまい、吐き気、頭痛などの症状をいいます。

口から水分がとれない、「いつもと様子が違う」症状があれば、医療機関を受診しましょう。重症症状であれば、救急車を呼ぶことも検討してください。

	夏バテ	熱中症
主な原因	自律神経の乱れ	発汗による脱水症状
症状の経過	徐々にみられる	一気にみられる
体温	平熱	高い
脱水症状	あっても軽い	重症になりやすい
主な予防策	睡眠・栄養補給	水分補給・体を冷やす
栄養状態	低下状態	関係はない

夏バテと熱中症は原因も症状も違いますが、実は関係があります。

夏バテ⇒自律神経の乱れによる体温調節不良⇒栄養状態低下・水分不足⇒環境温度への対応が弱くなる⇒熱中症になりやすい

厳しい夏を乗り越えるには、水分補給や体を冷やすといった熱中症対策だけでなく、睡眠や栄養補給といった疲労回復を中心とする、夏バテにかからない生活習慣も大切です。

＜夏バテ予防は熱中症予防につながります。生活習慣を見直しましょう!＞

十分な睡眠	・夜遅くのスマートフォンやパソコンは避け、少なくとも寝床に就く90分前には使用を控える。 ・毎日規則正しい時間に起きて朝の光で体内時計をリセットする。 ・就寝の2~3時間前に40度以下で20~30分ゆったりとつかる。 (42度の熱めのお湯であれば、5分程度が目安)。
食事による栄養補給	・良質なタンパク質、高エネルギー、高ビタミンの食材を積極的に摂取(玄米、豚肉、ウナギ、豆類、ねぎ、山芋など)。 ・冷たいものの摂り過ぎ注意。
適切な室内環境	・屋内外の温度差は10℃以内(温度差が大きいと体調を崩しやすい)。 ・部屋を開放して換気する。 ・温度計でチェックする習慣を。
適度な運動	・負担が少なく、長続きするような有酸素運動(ウォーキングやランニング)がおすすめ。 ※激しい運動は逆に睡眠を妨げる。ニコニコ笑顔で人と話ができ、軽く汗ばむ程度が目安。

なんといっても食事・運動・休息は体づくりの基本になります。町では、ソ立德キックウォーキング、筋活教室などの事業を実施しています。

夏を乗り切る体づくりのきっかけとしてぜひ、ご参加ください。

今月の
保健・予防案内

栄養相談 ☎ [対象] 住民

3日☎22日☎ ①午前10時~11時
②午後1時30分~2時30分
③午後3時~4時

乳児健康診査 [対象] 生後3~5か月

11日☎ 午後0時50分~1時30分受付

3歳児健康診査 [対象] 3歳5~8か月

18日☎ 午後0時50分~1時30分受付

対象者には個別に通知いたします。

場所 = いずれも「はぐくむセンター(保健センター)」
☎ = 要予約

図・図 子育て支援課 ☎88-6636

今月の
元気はつらつ!若返り塾

場 所	日	時間
総合文化センター (おやしエクササイズ)	4日☎・18日☎	午前
高尾公民館	3日☎	午後
郷之口会館	29日☎	午後
銘城台自治会館	16日☎	午前
荒木(やすらぎ荘)	11日☎	午後
南区公民館	18日☎	午後
岩山会館	11日☎	午前
緑苑坂自治会館	2日☎	午前
禅定寺会館	9日☎	午後
立川公民館	23日☎	午後
湯屋谷会館	29日☎	午前
奥山田会館	4日☎	午後

※午前=午前10時~正午、午後=午後2時~4時