

# 子育て通信

園・圃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。

子育て支援センター事業  
7月

## 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。

日	月	火	水	木	金	土
日付			1	2	3	4
事業名	子育てサービス利用支援窓口 平日8:30~17:15 電話相談も可		あそびの広場 10:30~11:30 はぐ♡くむセンター 水遊び		栄養相談 ⑩10:00~11:00 ⑪13:30~14:30 ⑫15:00~16:00 はぐ♡くむセンター (保健センター)	
時間						
場所						
内容						
5	6	7	8	9	10	11
	あそびの広場 10:30~11:30 はぐ♡くむセンター 水遊び	夏生まれのお友だちと一緒に お祝いしましょう。	あそびの広場 10:30~11:30 はぐ♡くむセンター 絵本読み聞かせ 夏生まれ誕生会	いざという時の 対処法を学 びます。	ファミサポ学習会 10:30~12:00 後場会議室101・102 子どもの看護	
12	13	14	15	16	17	18
		あそびの広場 10:30~11:30 はぐ♡くむセンター 水遊び	お気軽にご相談 ください。	子育て相談 14:00~16:00 はぐ♡くむセンター 相談	子育て家庭応援講座 10:30~12:00 はぐ♡くむセンター ベビータッチ	生後2か月~ 1歳未満児が 対象です。
19	20	21	22	23	24	25
	栄養相談 ⑩10:00~11:00 ⑪13:30~14:30 ⑫15:00~16:00 はぐ♡くむセンター (保健センター)	あそびの広場 10:45~11:15 はぐ♡くむセンター わらべうた	授乳育児相談 9:30~11:30 はぐ♡くむセンター (保健センター)	あそびの広場 10:30~11:30 はぐ♡くむセンター 水遊び		あそびの広場 10:00~11:30 はぐ♡くむセンター 夏まつり
26	27	28	29	30	31	
			雨天は、会館 で親子遊びを します。		おでかけ広場 10:30~11:30 南区公民館 水遊び	

### 夏まつり

地域子育て支援センターの夏まつりを開催します。ヨーヨーつりやコーナー遊び、ダンスなど、楽しい夏の思い出作りをしましょう。ボランティアさんのバザーや町営バスコーナーもあります。皆さまのご参加をお待ちしています。

日時:7月25日(土)10:00~11:30  
場所:地域子育て支援センター  
対象:町内在住の未就学児と保護者(家族の参加可)  
参加費:お子さん一人につき100円  
定員:先着20組  
申込:地域子育て支援センター(TEL:88-6622)もしくは子育て応援アプリ「母子モ」にてお申込みください。  
※水分補給の飲み物は、各自ご用意ください。

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。

## Health center 健康のお便り

園子育て支援課 ☎88-6636

### 子どもの熱中症にご注意を

こまめな水分補給など、熱中症対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう！

熱中症とは、過剰な発汗により体内の水分や塩分が不足し、からだの体温調節機能が低下して様々な症状を引き起こす状態です。近年、からだが暑さに慣れず、熱中症を発症する方が増えています。また、子どもは体温調節機能が未熟で熱中症になりやすく、夜間の入眠時や翌日に発症することもあります。

Q・暑い時期の効果的な水分補給のタイミングは？  
→「喉が渇いた」と感じたときには、すでに脱水の初期段階です。  
※自分で上手に飲めない状態(ぐったりしている、呼びかけに反応がないなど)のときに、無理やり飲ませるのは危険です。

タイミング	ポイント
朝起きた時	寝ている間の発汗で水分不足
食事・おやつの時	食事の水分も含めて水分を摂取
登園・登校前	活動前に一度補給
外遊び・散歩の前後	汗をかく前・後でしっかり
入浴の前後	汗をかきやすい
寝る前	夜間の脱水予防
喉が渇いた時	「喉が渇いた」と言う前が理想

Q・子どもの水分補給方法は？  
→一日に必要な水分量は年齢・体格・活動量・気温で変わります。運動や汗をかく日は、普段より多めに。  
<生後6か月未満の赤ちゃん>  
基本的に母乳やミルクのみで足りります。汗をかいた時でも、母乳やミルクの回数を少し増やす程度で十分。  
<生後6か月以降の乳児・幼児>  
離乳食開始頃からは、汗をかいたり体調が悪い時に、少量の白湯や麦茶、赤ちゃん用イオン飲料を適宜補う。

Q・子どもに適した飲み物の種類は？  
→目的や状況に応じた飲み物を選ぶことが大切です。

日常の水分補給に適したもの  
○水、麦茶(ノンカフェインで安心)、白湯(乳児に適している)→糖分や塩分を含まず、日常の水分補給に最適です。  
必要時に使うもの  
○イオン飲料(子ども用スポーツドリンクなど)  
発汗が多い運動後や暑い屋外活動後など、塩分も補いたい時に役立ちます。日常的にがぶ飲みするのは避けましょう。水で薄めて使用すると安心です。  
○経口補水液  
下痢や嘔吐などの脱水が疑われるときに最も適しています。塩分と糖分のバランスが適正で、水よりも吸収が速く、体への負担も少ない飲み物です。乳幼児でも医師の指示のもとで使用できます。

○スポーツドリンク  
長時間外で遊んだり、運動した後など、汗をたくさんかいたときに限定して使用しましょう。  
※ただし、以下の点に注意が必要です。  
糖分が多い→飲みすぎは虫歯や肥満のリスク  
塩分が高め→特に乳幼児には腎臓に負担がかかることも  
日常的な水分補給には不適切→暑い日の外遊びや運動の後だけスポーツドリンクを少量使用というのが理想です。経口補水液と混同しないように注意してください。

Q・受診や救急車を呼ぶ目安は？  
ぐったりしている、多量の発汗、吐き気や嘔吐、けいれんなどの症状がある時は熱中症の可能性があります。

【参考文献】  
・こども家庭庁 みんなで見守り「こどもの熱中症」を防ぎましょう！

### 今月の 保健・予防案内

栄養相談 ☎ [対象] 住民  
3日☎、21☎ 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

場所 = いずれも「はぐ♡くむセンター(保健センター)」  
☎=要予約  
園・圃健康医療課 ☎88-6610

乳児健康診査 [対象] 生後3~5か月  
10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  
17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)」  
園子育て支援課 ☎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 (おやじエクササイズ)	10日☎・24日☎	午前
高尾公民館	2日☎	午後
郷之口会館	22日☎	午後
銘城台自治会館	1日☎	午前
荒木(やすらぎ荘)	17日☎	午後
南区公民館	29日☎	午後
岩山会館	17日☎	午前
緑苑坂自治会館	3日☎	午前
禅定寺会館	3日☎	午後
立川公民館	24日☎	午後
湯屋谷会館	15日☎	午前
奥山田会館	8日☎	午後

※午前=午前10時~正午、午後=午後2時~4時