



鶴岡市社会福祉協議会・すこやかセンター
 くしびき子育て支援センター
 鶴岡市上山添字成田21-9
 ☎ 0235-57-5081 (代表)
 FAX0235-57-5082
 時間8:30~17:15月曜日~金曜日(祝日除く)

セミの大合唱も聞こえてくるようになり、真夏のピークを迎えています。子どもは体温調節機能が未熟で、自分の身体の具合もうまく伝えられません。子どもの体調の変化を見逃さないように気を付けてあげましょう。また、室内にいても熱中症対策のためにしっかり水分補給をし、暑い季節を元気に過ごせるといいですね。

*子育て支援センターだよりは、榊引生涯学習センター・鶴岡市立図書館榊引分館・榊引地区各保育園・子ども家庭支援センターにも置いてあります。

あそびの会 子育てワンポイント

7月の子育てワンポイントは熱中症予防についてお話ししました。子どもは遊びに夢中になると、喉の渇きや気分の悪さなどの熱中症のサインに気づくのが遅くなります。大人が休憩や水分補給をすすめましょう。(休憩・水分補給は30分毎に)

【見逃さない！早期発見のポイント】

- ★元気がない・ふらふらしている
- ★身体が熱い
- ★吐き気・嘔吐
- ★唇や舌、口の中が渇いている
- ★不機嫌、泣き止まない
- ★おしっこが出ない

【熱中症になりにくい環境づくり】

- ★野外でも屋内でも、直射日光を避けましょう。(帽子やカーテンなどで遮断しましょう。)
- ★短時間でも暑い環境に置き去りにしないようにしましょう。(特に車内は50℃に達することもあります！)
- ★暑い時は扇風機やエアコンを上手に活用しましょう。

- ★水分補給は、水、ミネラルウォーター、麦茶など。
 - ★20~30分毎にコップ1杯(100~200ml)をとりましょう。
 - ★外出時、入浴時、睡眠時などは汗をかきやすいため、その前後に水分補給をしましょう。
 - ★長時間の運動や多量の汗をかいた時は、子ども用イオン飲料などで塩分も一緒に補給しましょう。
- ※糖分が多いので、水やお茶がわりではなく、たくさん汗をかいたり、下痢の時などの水分補給に上手に利用しましょう。



~虫よけスプレー作り~

7月13日に講師に上野和佳さんをお迎えして「虫よけスプレー作り」をしました。毎年好評をいただいている企画とあって、今回もたくさんの方から参加していただきました。アロマの効能を聞きながら皆さん真剣に考えて作っていました。刺された後のかゆみを軽減してくれるもの、鼻の通りを良くしてくれるものなどなど、作りながらの会話も弾んでいましたね。ぜひ、この夏のお出掛けに活用いただければと思います。



あそびの会*夏祭り*



8月の予定



※コロナウイルス感染症などの影響により事業が中止になる場合もありますので、ご了承ください。

先月お配りしたアンケートでの参加のお申し込みありがとうございました。ありがたいことに定員がいっぱいとなりました。今回はお家の人と一緒に楽しめるミニゲームコーナーなどを用意してお待ちしておりますので、ご参加させる方は下記の時間において下さい。

日時：令和4年8月9日（火）
10:00~11:00
11:00~終わりの会



場所：櫛引スポーツセンター 武道場

※感染拡大防止のため、食べ物の屋台などはありませんが、各自で水分補給ができるように準備をお願いします。

お盆期間中のお休みについて

お盆期間の8月11日（木）～8月17日（水）まで、くしびき子育て支援センターの事業（あそびの会・サークル）及びプレイルームはお休みとなります。18日（木）より、通常通り開館しますが、ご家族どなたか一人でも発熱・風邪症状がある際は利用をお控え頂くようお願いいたします。

引き続き、感染症予防のため、ご利用の際は事前に申し込みをお願いします。



日曜	月	火	水	木	金	土
	1 南部地区 9時30分~11時 南部保育園	2 あそびの会 10時~11時30分 スポセン	3 東部地区 9時30分~11時 東部保育園	4 ベビールーム すこやかセ 9時30分~11時30分 西部地区 9時30分~11時 西部保育園	5 サークル 10時~11時30分 すこやかセ	6
7	8	9 夏まつり あそびの会 10時~11時30分 スポセン	10	11 山の日 お盆期間は休館です		13
14	15 16 17 お盆期間は休館です			18	19 サークル 10時~11時30分 すこやかセ	20
21	22 スイカのカットショー くし保 9時30分~11時 くしびき保育園	23 あそびの会 10時~11時30分 スポセン	24	25 足型制作 ベビールーム 9時30分~11時30分 すこやかセ	26 サークル 10時~11時30分 すこやかセ	27
28	29	30 あそびの会 10時~11時30分 スポセン	31			

※すこやかセ→すこやかセンター ※スポセン→スポーツセンター ※東・西・南部地区→各地区あそびの会（各保育園）