



Square of Childcare

子育てのひろば

今月のおはなし

大人が見守る

子どもの熱中症予防

9月も厳しい残暑が予想されます。子どもたちの熱中症を予防するためには、大人が見守ることが大切です。次の点に気を付けて、残暑を乗り切りましょう。

●外出時の熱中症予防

ベビーカーの温度は、大人の顔の位置の温度より約3～4度高くなっています。これは地表からの距離が近いからです。また、レインカバーは熱がベビーカー内にこもる原因となります。

外出は、午前中や夕方などの涼しい時間帯を心掛け、ベビーカーのカバー開閉による換気や小まめな水分補給を忘れないようにしましょう。

●乳幼児の熱中症予防

幼児は、汗をかく機能が未熟で体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすいです。また言葉がしっかり話せず、表現することもできません。大人が注意して、熱中症や脱水症状の兆候がないか次の点を確認しましょう。

- ☐ 唇が乾いていないか
- ☐ おしっこはしているか(オムツを確認)
- ☐ 顔が火照ったり体が熱くなったりしていないか
- ☐ 機嫌は良いか、元気があるか

●最後に

子どもは楽しいことがあるとそれに夢中になるため、体調が悪かったとしても、元気そうに見えます。しかし、休憩すると体調が悪くなっていたということもあります。子どもの体調の変化に気付くことができるよう、日ごろから子どもの様子をよく見ておくようにしましょう。

Health

健康

保健センター

Health management

☎ 985-4118

FAX 985-4158

❖すこやか相談

妊婦、乳幼児から成人のからだや心の健康について相談ができます。来所相談、家庭訪問(要予約)での相談も可。

❖のびのび子育て・発達相談

臨床心理士や発達相談員に相談できます。電話で予約を。

●持参品 母子健康手帳 ★は申込制。健診と相談は、受け付けの時間。

事業名	月日	受付時間	場所	対象	内容
ウェルカムベビースクール★	9月7日㊥	9時30分～13時	福祉センター2階	妊婦、パートナー、その家族	マタニティクッキング(栄養についてのお話と調理実習)
	9月19日㊦	10時～11時30分			マタニティレクチャー(妊娠中の生活についてのお話と沐浴実習)
ママ・キッズのすこやか相談	9月10日㊦	13時～15時		妊婦、乳幼児	計測、歯科相談(歯ブラシ要)、栄養相談、育児相談(要予約)など
1歳6カ月児健診	9月12日㊦	13時～14時		平成30年1・2月生	計測、診察、歯科健診など
にこにこ4カ月相談	9月25日㊦	9時10分～9時30分		令和元年5月生	計測、育児相談、ブックスタートなど

Circle

サークル

子育て支援センター

Support for child raising

☎ 985-4151

FAX 960-3269

●登録後、各コースに参加できます。時間は10時～11時30分(サーキットあそびは13時30分～16時)。

★は要予約。託児希望者は、タオル・飲み物・着替えなどの持参を。

サークル・クラブ	開催日	場 所	対 象	内 容
ひよこ0歳	3 日(火)	福祉センター	0 歳児と保護者	あそびステーションで、親子遊びを提供します。
うさぎ1歳	17 日(火)		1 歳児と保護者	
くま2歳以上	18 日(水)		2 歳児以上と保護者	
ほほえみ	4 日(水)	東公民館	未就園児と保護者	東、西公民館、松前ひまわり保育所で、親子遊びを提供します。
	10 日(火)	西公民館		
	20 日(金)	松前ひまわり保育所		
ブックフレンドパーク	2 日(月)	福祉センター	未就園児と保護者	親子の友達づくりの機会として、また、親の情報交換の場として利用できます。
ファミリー	★ 5 日(木)			
サーキットあそび	19 日(木)			
なかよし誕生会	★ 26 日(木)			
親でスクール	★ 9 日(月)		保護者	育児講座「子育て中のお母さんへ」 パーソナルカラー 整体 バランスボール
あそび工房	★ 13 日(金)			
リラックスタイム	★ 19 日(木)			
バルーン	★ 30 日(月)			
まさきっこ	11 日(水)	松前ひまわり保育所	未就園児と保護者	親子で遊びます (2、3 組限定で給食試食会あり。希望する人は要予約)。 ※駐車場はありません。
	27 日(金)	小富士保育所		

9日

親でスクール 子育て中のお母さんへ



子どもは一人一人違います。自分らしい子育てを今、立ち止まって一緒に考えてみませんか。

講師 笹山 伊智代 さん

※ 要予約 25人程度(託児 25人程度)

19日

リラックスタイム 整体



気になる産後の骨盤のこと。今の自分の骨盤を知り、元に戻るための簡単エクササイズをお伝えします。

講師 高本 愛 さん

準備物 運動しやすい服装、タオル、飲み物

※ 要予約 25人程度(託児 25人程度)

子育てに関するお知らせやイベントを紹介します。

❖子育て相談

「ちょっと聞いてコール」月～金曜日/9時～17時 随時予約受付中

❖まさきファミリー・サポート・センター

育児の手助けを有料で行う会員登録制の組織。育児援助の相談・利用、会員登録を随時受付中(専用電話☎960-3269)

❖サークルの利用の前に

初めて利用するときに登録が必要です(継続も1年ごとの登録が必要)。サークルにより人数制限や準備物があります。詳しくは、お問い合わせください。

13日

あそび工房 パーソナルカラー

パーソナルカラー簡易診断をプチ体験。似合う色を味方にして、メイクやファッションをすてきに♡おしゃれに♡

講師 峯 美樹 さん

※ 要予約 25人程度(託児 25人程度)

30日

バルーン バランスボール

忙しいママでも空き時間に簡単にできます。バランスボールを使ったエクササイズを体験しませんか。

講師 井上 麻里さん

準備物 動きやすい服装、タオル、飲み物

※ 要予約 25人程度(託児 25人程度)