

子育てワンポイント

暑い季節の脱水症予防～水分補給を効果的に～

暑い季節がやってきました。元気に外で遊ぶ機会が増えますね。子どもたちは、汗をたくさんかいたまま長時間遊びに夢中になっていたり、発熱・下痢・嘔吐があると、すぐに脱水症状を起こすことがあります。

水分が不足しはじめると、のどが渇く、尿の量が減るといった症状が現れ、さらに進むと頭痛、めまい、吐き気などの症状が現れてきます。汗が出ないために、皮膚が乾燥し、体温が上昇し、意識がなくなることあり、ひいては生命に危険が及ぶことがあります。

小さい子どもは、のどが渇いたことを上手に伝えることができず、水分が不足していることも気づきにくいので、周りの大人が気をつけて水分補給を促してあげましょう。

【水分補給のポイント】

- ◆普段の水分補給は水かお茶でOK。冷やしすぎに注意。常温か温かいものを飲みましょう。
- ◆汗をかいたときの前後に水分を摂りましょう
寝る前・起きてから、お風呂に入る前・出た後、運動やおでかけをする前後にこまめに水やお茶を飲みましょう。
- ◆一度に大量には飲まないようにしましょう。
一度にたくさんの水分を飲むと胃に負担がかかります。一度に飲む量はコップ1杯程度にしましょう。
- ◆たくさん汗をかいたときや下痢の時は吸収の早いイオン飲料を。
塩分と糖分が水に溶けたもので、水よりも早く、水分・電解質を体に吸収させます。大人用よりも糖分が少ない子ども用がおすすです。大人用は薄めてあげましょう。
- ◆注意したい飲み物
 - ・ジュース たくさん飲むと、糖分の取りすぎになり、食欲も落ちます。水分補給には向きません。
 - ・牛乳 消化吸収に時間がかかり、胃腸の負担になるため水分補給には向きません。
 - ・ミネラル水 乳幼児はミネラルをおしっこで外に出そうとして、腎臓に負担がかかります。

こんな症状があればすぐ病院へ！

- ・くちびるや皮膚がカサカサに乾く。
- ・目がくぼむ。
- ・おしっこが出る量、回数が少ない。
- ・元気が無く、ぐずる。
- ・うとうと、ぐったりして寝てばかりいる。

春からの車内は危険です！

毎年春先～夏～秋の温かい日に、子どもが車内に残され、熱射病をおこす事故が発生しています。春先でも車内で温まったチャイルドシートに座っていると、体温がすぐに上がってしまいますし、外気温が30度以上でエアコンを消すと、10分で車内温度は40度を超えます。短い時間でも、子どもを車内に残すことは避けましょう。

育児相談・4か月児相談・2歳6か月児相談・おっぱい相談

月日	受付時間	主な対象町	会場	相談内容	お知らせ
7月11日(金)	10:00～11:30	吉田町	中央保健センター	●育児相談 ●4か月児相談 ●2歳6か月児相談	※4か月児相談、2歳6か月児相談の対象児には個人通知します。 【対象】4か月児相談は平成26年3月生まれ。2歳6か月児相談は平成24年1月生まれ。 ※内容：身体計測・食生活・歯・育児全般における相談 ※現在使用している歯ブラシをご持参ください。 ※午後の相談会では、「おっぱい相談」も行います。希望の方は、事前に保健医療課へお申込みください。 (☎42-5633)
	13:00～14:30	吉田町 美土里町 高宮町			
7月25日(金)	10:00～11:30	甲田町			
	13:00～14:30	向原町 八千代町			

対象町で来られない場合、他の対象町でも受けられます、事前に保健医療課(☎42-5633)までご連絡ください。

【乳幼児健康教室】

すくすく教室 ～すくすく離乳食～
★お口の発達にあった離乳食をすすめてよう！★
赤ちゃんのお口の機能や発達に合わせた食べ方など分りやすく説明します。離乳食を作って試食をします。

日	時	場所	申込期間	対象	持参物
7月18日(金)		中央保健センター 3階	7月11日～7月17日	★生後5か月児～1歳6か月児とその家族	お茶・タオル

※きょうだいでのご参加の方は、託児もあります。
※お申込み・お問い合わせは、保健医療課 電話：42-5633 (受付時間は8:30～17:00、土日祝は除く)
Email: sukusuku@city.akitakata.lg.jp
(メールで送られる場合は、件名に「すくすく離乳食教室申し込み」と入力して、本文にお子さんの名前、月齢、町名、アレルギーの有無、きょうだい参加(有の方は、名前、年齢)を入力してください。)

ハッピープレママサロン ～妊娠中からの子育てを応援します～

日時	場所	内容	担当
7月24日(木) (10:00～12:00)	中央保健センター 3階	第1回 「マタニティーライフを楽しもう!!」 ★妊娠中から始めるエクササイズで骨盤ケア♪ ★ママの変化とベビーの成長♪ ★健やかな妊婦生活♪ ★知っておきたい安芸高田市の制度や母子保健事業♪	助産師 保健師

【対象者】妊婦さん(状態が安定している方)と家族
【持参する物】母子健康手帳・お茶等
【参加と託児】参加には予約が必要です。託児希望がある場合は、予約時にご相談ください。

※骨盤ケアのエクササイズを毎回行いますので、動きやすい服装でおいでください。
※3回シリーズですが、いつからでも参加できます。次回は**8月26日(火)**《妊娠期・授乳期のママの栄養とデンタルケア》を予定しています。
※予約先：保健医療課 ☎42-5633



郷野小運動会での一コマ(5月18日(日)撮影)

子育て支援

園庭開放・体験入園日程

子どもたちは友だちと遊んだり、お母さんと遊んだりと楽しい時間が過ごせます。そのかわり、お母さんたちは育児の悩みなど情報交換もできます。
●持参するもの お茶・タオル・着替え

日	時	保育所(園)名	内容
7月1日(火)	10:00～11:30	吉田保育所	園庭開放(ささかざり作り)
7月1日(火)	9:30～11:00	かねね保育園	園庭開放
7月2日(水)	9:30～11:00	ふなさ保育園	園庭開放
7月2日(水)	10:30～11:45	ひの川幼稚園	園庭開放(なかよし広場)
7月4日(金)	10:00～11:30	吉田幼稚園	園庭開放
7月8日(火)	10:00～11:30	吉田保育所	園庭開放
7月8日(火)	9:30～11:00	くらはら保育園	園庭開放
7月9日(水)	9:45～11:00	甲立保育所	園庭開放
7月10日(木)	9:30～11:00	ひまわり保育所	園庭開放(水遊び)
7月10日(木)	10:00～11:30	小田東保育所	園庭開放
7月11日(金)	10:00～11:30	吉田幼稚園	おたのしみ会
7月15日(火)	10:00～11:30	吉田保育所	園庭開放
7月15日(火)	10:00～11:30	小原保育所	園庭開放
7月17日(木)	9:30～11:00	みどりの森保育所	園庭開放(水遊び)
7月17日(木)	10:00～11:30	向原こぼと園	園庭開放
7月22日(火)	10:00～11:30	吉田保育所	園庭開放
7月30日(水)	9:30～11:30	入江保育園	園庭開放
7月31日(木)	10:00～11:30	みつや保育所	体験入園

◆下記の保育園は、随時園庭開放を行っております。行事の都合がありますので、保育園にお問い合わせください。
刈田保育園 ☎52-2099
八千代南保育園 ☎52-3048
可愛保育園 ☎43-1776

げんきな親子

子育て中のみなさんを応援するコーナー。
子育てに関する情報をいろいろ掲載します。



子育て支援センター

【プレイルーム】

クリスタルアージュ1階にあるプレイルームは、子育て中の親子が集い交流しあえる場所です。3歳までのお子様向けのオモチャを置いてありますので保護者の方と一緒に気軽にご利用下さい。おしゃべりをして、ホッと一息しませんか。

■場所 クリスタルアージュ1階 エレベーター正面
■利用時間 月曜日～金曜日 8:30～17:15

【子育て交流会】

とき	ところ	内容
7月10日(木) 10:15～10:30 受付 10:30～11:00 活動	クリスタルアージュ 1階 プレイルーム (吉田町)	親子交流会 *対象年齢 0歳児
7月17日(木) 10:15～10:30 受付 10:30～11:00 活動	クリスタルアージュ 1階 プレイルーム (吉田町)	親子交流会 *対象年齢 1歳児
7月24日(木) 10:15～10:30 受付 10:30～11:15 活動	吉田運動公園 エアロビクス室 (吉田町)	親子体操 *対象年齢 2～4歳児

- 持ち物 水分補給の飲み物、汗拭きタオル、着替え等
 - 人数や季節等により時間が前後する場合がありますのでご了承ください。
 - 託児はありませんが、対象年齢ではないごきょうだいを連れてこられても大丈夫です。
 - ご利用は無料です。ご予約は必要ありません。
- 問 子育て支援センター ☎47-1283

【子育て相談】

子育て支援センターでは、家庭児童相談員・母子自立支援員・保健師・子育て支援員が子育てに関する悩みなど相談に応じています。お子様と一緒に気軽においでください。

〈電話での相談も受け付けています。〉
■受付時間 月曜～金曜日 8:30～17:15
問 子育て支援センター ☎47-1283

健康診査

月日・受付時間	対象	会場
7月3日(木) 13:00～13:15	3歳児健康診査 ・H23年1月生まれ	中央保健センター
7月10日(木) 13:00～13:15	1歳6か月児健康診査 ・H24年12月生まれ	中央保健センター
7月17日(木) 13:00～13:15	乳児健康診査 ・H25年9月生まれ	中央保健センター

※健診内容は、診察、身体計測、食生活・歯・こぼなど育児全般における個別相談。
※対象児には個人通知します。
※体調不良やその他の理由で欠席される場合は、事前に保健医療課(☎42-5633)までご連絡ください。