



8月号

No.313

2024年7月22日発行
中札内村子育て支援センター
Tel/fax 67-2397



◆子どもは汗っかき◆



「北海道の夏は涼しい！」と言われていたのは以前の話。近年の猛暑の中では、子どもの身体にも負担もかかります。

人は汗をかくことで体温を調節します。汗が出る汗腺の数は大人も子どももほぼ同じなため、大人より子どもは汗が多く感じるのです。

汗をかく機会が少ないと汗腺の機能が低下してしまうため、子どものうちにしっかりと汗腺を働かせることが大切です。

そこで・・・夏の健康管理に大切な対策は？

【対策①】水分をこまめに摂取！

のどが渇く前から飲みましょう。こまめな水分補給が大切です。子どもに目が行きがちですが、大人も一緒に飲みましょうね。



【対策②】快適な衣服の着用を！

袖なしの服で直射日光を浴びるよりも、薄手の半袖シャツに通気性のよいズボンで日光を遮った方が涼しく感じられます。汗を吸い取る綿や速乾性のある素材で、風が通るゆとりのあるものがお勧めです。

戸外で帽子をかぶった方が良いといいますが、「頭」や「うなじ」が直接日光にさらされると「めまい」や「吐き気」が起こりやすくなるためです。



【対策③】こまめに汗拭き！着替え！



夏は皮膚トラブルになりやすい季節ですが、汗に含まれる塩分等が刺激となるためです。濡れタオルで優しく身体を拭いたり、着替えさせてあげましょう。

※暑い夏を楽しく元気に過ごしましょうね※

★ファミリーサポートセンター★

★援助会員講習会を開催しました！★



6月25日と7月3日に「ファミリーサポートセンター」の援助会員講習会を開催しました。新たに援助会員になられた方や、実際に援助活動をしている援助会員、興味がある方など、11名の方が受講してくださいました。

援助会員に登録した皆様には、お子さんをお預かりするにあたり、次の講習を受講していただいています。

- ◎「ファミリーサポートセンター概要」⇒援助活動の取り組み方等
- ◎「援助活動をするにあたって～現代の子育て(乳幼児期)～」
- ◎「学童期の子どもについて」
- ◎「子どもの個を見つけよう」(今年度新たに追加したものです！)
- ◎「救命講習」⇒AEDの使い方や事故防止

昨年の内容から、新たに追加した講習や内容もあり、「子育てにも役立ちそう！」「確認が出来て良かった！」との声が上がっていました。

お忙しい中、本当にありがとうございました！

引き続き「援助会員」「依頼会員」を募集しています。

お問い合わせは子育て支援センター(Tel67-2397)、登録をご希望の方は保健センター(Tel67-2321)までお願い致します。