

# つどいの広場通信

子育て情報 No.32 平成30年7月11日発行

佐久市内つどいの広場

- サングリモ中込 TEL63-3794
- あさしな保育園内 TEL51-5005
- もちづき保育園内 TEL54-8387
- イオンモール佐久平(2階フードコート隣)
- うすだ健康館2階 TEL81-1150

夏の遊びを経験させたい時期がやってきました。日焼け、熱中症、水難事故など危険もありますので、気を付けて元気に過ごしましょう。



## 子育てのワンポイント

☆日焼け・・・日焼けは火傷と同じ状態をつくります。戸外に出るときは紫外線の強い時間帯にはUVカットクリームを塗ってあげたり覆いをしてあげたり、日陰で過ごすなり配慮が必要です。赤ちゃんはなるべく、肌に直接太陽光線を浴びない方がいいですね。

☆熱中症・・・熱中症の原因は体温が上昇して体温調節機能のバランスが崩れ体内に熱がたまってしまうことです。体温が上昇した場合、人の体は適度な体温を維持するために、汗をかいたり皮膚温度を上昇させたりして熱を体外へ放出します。この機能が損なわれることで熱中症が生じます。

### こうして防ぐ熱中症

#### こんな環境で起こりやすい！

- ・炎天下の野外で長時間遊ぶ
- ・狭いところで長時間過ごす  
(車の中・風通しの悪い狭い部屋)
- ・急に暑くなった日
- ・気温が高くなる昼から午後3時位



#### 熱中症予防のポイント

- ・こまめに水や、麦茶などの水分補給をしましょう。麦茶はミネラルが豊富に含まれます。
- ・帽子をかぶりましょう
- ・外遊びの時は、涼しいところで時々休みましょう
- ・服装は、吸水・速乾性のある素材を心がけ、軽装にしましょう

#### もし熱中症が疑われたら

症状が軽い場合→風通しの良い涼しい場所に寝かせて、衣服などをゆるめる。

首の後ろやわきの下などを冷やす。イオン飲料などを補給する。

ぐったりして意識がないような場合→すぐに救急車を呼ぶ。救急車が来るまでわきの下、股下部を冷やす。体に水を霧状にかけて、うちわや扇風機で風を送り、体の熱を下げるようする。

☆水難事故・・・子どもは水遊びが大好きです。環境に水があることで溺水が発生します。浴槽、ビニールプール、バケツなど、鼻と口を覆うだけの水があれば溺れます。浮き輪を付けていても危険があります。足入れ付き浮き輪は子どもの重心が高い位置になるため動きによって浮き輪が反転し頭が水中にせずんで溺れてしまう場合があります。首浮き輪は赤ちゃんの首が浮き輪からずり落ちることもあります。いろいろ便利な道具もありますが、使用方法を理解し、いつ、どんなときでも、大人が目を離さないことが大事です。



### おれはかまきり

#### かまきりいゆうじ

おう なつだぜ おれは げんきだぜ  
 あまり ちかよるな  
 おれの こころも かまも  
 ときどきするほど ひかっているぜ



おう あついぜ おれは がんばるぜ  
 もえる ひをあびて  
 かまを ふいかぜす すがた  
 わくわくするほど きまってるぜ

工藤直子 作 「のはらうた」より

## 8月の子育て情報 育児講座



\* 作って遊ぼう 親子で手作りおもちゃを作しましょう。

もちづき保育園つどいの広場: 8月20日(月)

サングリモつどいの広場: 8月21日(火)

わくわくU-6つどいの広場: 8月22日(水)

うすだつどいの広場: 8月23日(木)

あさしな保育園つどいの広場: 8月24日(金)

講師: 子育て支援課保育士



### ★子育てサロン

・子育てサロンでは、水遊びをしています。各児童館でビニールプールを用意してお待ちしています。持ち物や、(タオル、水着、おむつの外れていないお子さんは水遊び用紙パンツ、着替え、帽子) 約束ごとを確認してお出かけください。(水遊びのみの館も有り・中込・高瀬)

・児童館は小学校が夏休みの間が使用できませんので、サロンはお休みです。あいとぴあ臼田を会場にした下記日程のサロンにお出かけください。大ホールであそんだり、中庭でプールをしたり、お楽しみ会があります。

7月30日(月)・31日(火)・8月 2日(木)・6日(月)・7日(火)・8日(水)・9日(木)



### 8月<つどいの広場・サロン>予定と子育て情報

- ㊦ サングリモ中込 (月・火・水・金・土開催・祝日除く) 佐久市中込1-19-2 サングリモ中込2階  
子育てコーディネータは月・火・水・金・土・日曜日の10時~15時(日曜日は相談のみ)にいます。
- ㊧ あさしな保育園 (月・水・金開催・祝日除く但し8/13は休み) 佐久市御馬寄715-1
- ㊨ もちづき保育園 (月・火・水・木開催・祝日除く但し8/13/14/15は休み) 佐久市協和7430-1
- ㊩ わくわくランドU-6 (月・火・水開催・祝日除く (但し8/13/14/15は休み))  
イオンモール佐久平2階フードコート隣
- ㊪ うすだつどいの広場 (月・水・木・金開催・祝日除く但し8/13は休み) 佐久市臼田2157-1  
うすだ健康館2階  
※各つどいの広場・子育てサロン会場で育児相談も行っています。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 子育てサロン あいとぴあ臼田	3	4
5 子育てコーディネーターによる 相談業務のみ	6 子育てサロン あいとぴあ臼田	7 子育てサロン あいとぴあ臼田	8 子育てサロン あいとぴあ臼田	9 子育てサロン あいとぴあ臼田	10	11 山の日
12	13	14	15	16	17	18
19	20 ㊨ 作って遊ぼう	21 ㊦ 作って遊ぼう	22 ㊩ 作って遊ぼう	23 ㊪ 作って遊ぼう	24 ㊧ 作って遊ぼう	25
26	27	28	29	30	31	

- \* 各育児講座は10時30分開催です。早目にお出かけください。
- \* 午前中開放の児童館は、佐久平浅間、岩村田、野沢、泉、平根児童館が利用できます。利用時間は10時~正午です。親子で自由に遊んでください。小学校が休みの日は利用できません。
- \* 子育てサロンやつどいの広場で駐車場がいっぱいの場合は、他に駐車場をお借りしてあります。ご不便をおかけしますが、スタッフの誘導で駐車願います。

