

8月



「まちの子育てひろば」事業 北播磨県民局事務局

TEL 0795-42-9355 FAX 0795-42-4050

まちの子育てひろば情報

No.159

平成28年8月1日発行

いよいよ夏本番。暑さの厳しい日が続いていますね。

お出かけの際は、お子様だけでなく、おうちの方も

水分補給や適度な休憩など、熱中症予防に努めましょう。

また、日焼け止めなどの紫外線対策も忘れないようにしましょう。



今月の子育てひろば: **たもんひろば(加西市)**

ひろば開催日時: 月1回 / ひろば開催場所: 多聞こども園

ママとぎゅーっ!



暑い日でしたが、ひろばアドバイザーの方に来ていただき、親子ふれあい遊びをしたり、体を動かしたりして過ごしました。最初はお母さんに「げんきしらべ」をしてもらい、緊張気味だった子どもたちもニコニコ。動物のまねっこをしたり、歌に合わせてお母さんと一緒に踊ったり、元気いっぱい楽しみました。子どもをたまごに見立てて歌う「たまごをぱかっ」では、曲のテンポがあがるにつれてお母さんも子どもも自然と笑顔になり、スキンシップを楽しんでいました。最後に手作りおもちゃのプレゼントがあり、子どもたちは大喜び。夢中で遊んでいました。

バスにのって♪



8月の絵本



3匹きのかわいいオオカミ

(1994) 富山房

作: ユージーン・トリビザス / 絵: ヘレン・オクセンバリー / 訳: こだま ともこ



今月の絵本は「3匹きのこぶた」ならぬ「3匹きのかわいいオオカミ」です。主人公は3匹のかわいい子オオカミ。外の世界に出た子オオカミたちはそれぞれ家を建てますが、悪い大ブタに狙われ大ピンチ! レンガの家はハンマーで、コンクリートの家は電気ドリルでめちゃくちゃにされ、鋼鉄と鉄条網で建てた家はダイナマイトで壊されてしまいます。命からがら逃げだした子オオカミたちが最後に建てたのは、なんと花の家でした……。

童話の世界ではいつも悪者にされてしまうオオカミですが、この物語ではまじめでおくびょうな姿に描かれています。逆転の発想で生まれたユニークな物語を、お子さまと一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。

知ろう！防ごう！熱中症



熱中症って？

熱中症は、高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。

熱中症の特徴として、以下のような症状があります。

- ①めまいや顔のほてり
- ②筋肉痛や手足のけいれん（熱けいれん）
- ③体のだるさや吐き気（熱疲労）
- ④汗のかきかたがおかしい
- ⑤体温が高い、皮ふに異常がある
- ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ⑦水分補給ができない

数字が大きくなるほど危険です。⑥や⑦のような症状が出ているときは、重い熱中症にかかっている状態です。すぐに医療機関を受診しましょう！

熱中症を防ぐには？

対策1 暑さに負けない体をつくろう

何よりも、暑さに負けない体づくりが大切です。バランスのよい食事や、質の良い睡眠をしっかりとって、丈夫な体を作りましょう。

対策2 暑さに対する工夫をしよう

我慢せず、エアコンは適切に使用しましょう。また、衣服で暑さを調整し、日傘や帽子で直射日光を防ぎましょう。冷却グッズの使用も効果的です。

対策3 暑さから身を守ろう

炎天下や空調設備の整っていない環境では、自分で身を守る必要があります。帽子や冷却グッズの着用はもちろん、スポーツドリンクなどを持ち歩いて水分補給し、こまめに休憩を取りましょう。

参考：『熱中症ゼロへ』HP (<http://www.netsuzero.jp/>)

もしかして熱中症かも！そんなとき



「もしかして熱中症かな？」と思うようなサインがあったときは、すぐに応急処置をして、病院などの医療機関へ連れていきましょう。救急車を呼んだ場合でも、現場での応急処置によって症状の悪化を防ぐことができます。

1. すぐに医療機関へ相談、または救急車を！
2. 涼しい場所で寝かせましょう！
3. 体を冷やして体温を下げましょう！
4. 塩分や水分を補給しましょう！

※おう吐していたり意識がない場合は、むりやり飲ませないでください。



カンタンレシピ はちみつレモンのしゅわしゅわドリンク



暑い日にさっぱり飲める炭酸ドリンク。レモンのクエン酸とはちみつのミネラルで疲労回復！火を使わず、材料を混ぜるだけなのでとっても簡単です♪

お子さまと一緒に作って、おやつのおともにどうぞ😊

材料（1人分）

はちみつ	大さじ2
レモン汁	大さじ1
炭酸水	200cc
レモンの輪切り	1枚

作り方

- 【1】はちみつにレモン汁を入れてよく混ぜ、炭酸水を少しずつ入れて薄めます。
- 【2】輪切りのレモンを入れたグラスに【1】を注いだら完成です🌸