Suku Suku 子育て

公園で遊んでいるお友達♪
今日も元気いっぱいだね

すくすく
子育てサイト

子育て情報BOX

ふたごちゃんママ&パパの集い

ふたごの育児は経験者にしかわからない喜びや苦労があります。この会でわいわいおしゃべりをして情報交換をしましょう。ふたご(多胎児)を妊娠中の方のご参加もお待ちしています。

対　多胎の乳幼児とその保護者または妊婦
日　7月21日(火)、8月3日(月)10時～11時30分
場　保健センター
内　情報交換・親子ふれあい遊び
申　不要
問　保健センター☎271・2745

子育てガイドブック2020

子育てに関する様々な情報を1冊にまとめた「鶴ヶ島市子育てガイドブック2020」を発行しました。ガイドブックは保健センターや、こども支援課窓口で配布しています。また市ホームページからご覧いただけます。

HPはこちら

ゆりかご教室

初めてお父さん、お母さんになる方を対象とする教室です。

対　初めて出産される方とその夫
日　8月6日(木)9時30分～11時20分、8月8日(土)9時30分～11時30分
場　保健センター
定　1日目/妊婦のみ8人、2日目/夫婦で8組
内　1日目/妊娠・出産・栄養の話、2日目/沐浴・絵本の紹介・歯の話など
持　母子健康手帳、筆記具、飲み物
申 問　7月1日(水)から保健センターへ☎271・2745

困ったときは・・・

- **児童・家庭総合相談窓口** 子育て・虐待・家庭の問題など (☎271・1111)
- **女性・DV相談直通ダイヤル**(☎298・7716)
- **鶴ヶ島子育てセンター[鶴ヶ島保育所内]**(☎286・7201) 子育て
- **川越児童相談所**(☎223・4152) 子育て・児童虐待
- **児童相談所全国共通3桁ダイヤル**(☎189) 24時間365日 児童虐待
- **保健センター**(☎271・2745) 妊娠・出産・子どもの発達など
  親子相談…7月2日(木)、30日(木)13時～・14時～　※要予約

ゴクゴク！水分補給！

暑い夏を乗り切る！

保健師さん教えてください！

乳幼児の熱中症対策

夏になると気を付けたいのが熱中症。急に気温があがったり、暑い日が連日続いたり…。子どもは大人に比べて熱中症にかかりやすいので特に注意が必要です。熱中症対策をして、暑い夏も元気に過ごしましょう。

Q 熱中症を防ぐにはどうすればいいの？

A 喉が渇く前に水分補給を

「喉が渇いた」と感じているときは、すでに多くの水分が失われています。こまめな水分補給を心掛けましょう。また冷たい飲み物は体を冷やしすぎてしまうので要注意！

A 2歳未満はマスクをしない

2歳未満の子どものマスク着用は危険です。子どもは空気の通り道が狭いため、心臓に負担がかかったり、マスクによる窒息や熱中症へのリスクが高まります。

A 通気性のよい服装と帽子を着用

熱がこもらないように風通しのよい服装を心掛けましょう。

A エアコン使用は適切に

いつも涼しい部屋で汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。適度に運動させましょう。また、エアコンの風が直接あたりすぎると体が冷えすぎてしまうので注意しましょう。

Q なぜ、子どもは大人より熱中症にかかりやすいの？

A 体温調節が苦手

子どもは汗をかく機能が未発達です。そのため汗をかくのに時間がかかり、体に熱がこもりやすくなります。

A 地面からの照り返しの影響を受けやすい

子どもは大人よりも身長が低いため、特に晴天時は地面からの照り返しを強く受けます。大人が「暑い」と感じているときは、子どもはさらに高温の環境にいることになりますので、注意しましょう。

A 自分で気づくことができない

子どもは遊びに夢中になると、体の変化に気づかないことがあるため、大人が気にかけてあげることが必要です。

熱中症の危険サイン！

主な症状
- 顔が赤くなる、体が熱い
- 呼吸が早くなる
- いつもより汗を多くかいている
- 水を飲みたがらない

応急処置をしましょう
- 水分・塩分を補給する
- わきの下や首などを氷で冷やす
- 涼しい場所で休ませる
- 服をゆるめて、楽にさせる

主な症状
- 意識がない、返事がない、ぐったりしている
- 汗が出なくなる

すぐに救急車を呼びましょう