子育て支援センター



ふれあいルーム通信

赤平市子育で支援センター2018年8月 ILI・FAX32・3551

木々の青葉にさんさんと日が注ぐ、暑い季節となりました。 この時期は、大人も汗でいっぱいですが、赤ちゃんもとっても汗っかきさん。 こまめに水分補給するのと共に、着替えもこまめにして、あせも・おむつかぶれ 予防対策を心掛けましょう。

7月のヨガ教室では3名のお母さんが出席して くださり、自分の体と対話する良い時間となりました。 9月にも開催予定ですのでたくさんのお申込みをお待 ちしています!

これが熱中症のサイン!!

- ●汗をかかなくなる ●元気がなくなる ●ふらふらしている
- ●顔色が赤く(青く)なる
- ★「熱中症」のサインを見つけたときの対応の基本は「水分補給」と 「冷やす」ことです。

風通しのよい涼しい場所で休ませ、少量の糖分や塩分を含んだイオン飲料などを与えます。同時に、首まわり、わきの下、足の付け根など体の外からも冷やすようにしてください。冷たい水で絞った濡れタオルでも

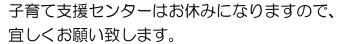
効果はありますが、氷のうやタオルに 包んだ保冷剤がより効果的です。

意識がなくなったり、震えがあるときは、 体を冷やしながら急いで医療機関を受診し 叶き気で水分がとれないときも同様です。



お知らせ

13日(月)16日(木)





ミニピクニックのご案内

前回大好評でしたピクニック8第2回目開催です♡

日時:8月30日(木)場所:錦町公園

スケジュール

10:20 集合 支援センター玄関前に集合

10:30 出発 お散歩しながら公園へ(ベビーカーOK!)

11:20 昼食 皆でご飯を食べて、支援センターに戻ります

持ち物:お弁当(自由ですが,簡単な

物で OK です)

飲み物・お手ふき・帽子

敷物・各自必要な物

申し込み:8/29(水)まで支援センターへ





