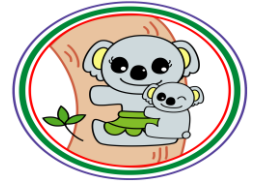


# みんなのわ



## 「夏の健康」



千葉市子育て支援館看護師  
佐々木美幸

本格的な夏がやってきました。水遊びや外遊びが楽しい季節ですが、夏は暑さのために食欲がなくなったり、体力を消耗したり、体の調子を崩しやすい時期でもあります。今回は夏にかかりやすい感染症や気を付けたい事についてお知らせします。

### ＜夏に多い感染症＞



#### ヘルパンギーナ

- ・38℃～40℃近い高熱が出ます。 ・口の中や喉に水泡が複数できます。
- ・のどの痛みが強く、つばを飲み込むことも辛く、食欲がなくなります。

#### 咽頭結膜熱（プール熱）

- ・39℃～40℃の高熱が出て喉の痛みが強くなります。
- ・目の充血があります。
- ・乳幼児は下痢や嘔吐が強くなることもあります。

#### 手足口病

- ・熱はあまり出ませんが、手のひら、足の裏、口の中に赤い発疹が出ます。
- ・口内炎の痛みのため食べられない事があります。

※これらのような症状が見られた時は早めに受診するようにしましょう。  
※大人がかかることもあります。家族みんなでうがい、手洗いを習慣づけましょう。



夏季はこんなことにも気を付けましょう！

#### 脱水・熱中症

- ★こまめな水分補給を心掛けましょう。  
(お子さんは、遊びに夢中になっている時は喉の渴きを訴えないので声掛けしましょう。)
- ★炎天下で長時間遊ばないようにしましょう。
- ★昼間の外出は必ず帽子を被り、薄い長そでの上着を1枚羽織りましょう。
- ★アスファルトからの照り返し（輻射熱）にも注意しましょう。

#### 寝冷え

- ★夜は暑くても朝になると気温が下がるため温度差に対応できないことが原因の1つです。寝るときはお腹にバスタオル等を掛けてあげると良いでしょう。
- ★クーラーを長時間つけたままにすると、小さいお子さんは汗をかきにくくなり体温調節機能が育ちにくくなります。こまめに対応していきましょう。

#### 汗疹・湿疹

- ★汗やほこりで汚れたまましていると汗疹や湿疹がでやすくなります。こまめにシャワーを浴びたり、毎日お風呂に入るようにし皮膚の清潔を心がけましょう。

※暑さに負けず元気いっぱい！楽しい夏をすごしたいですね。





# 8月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1 むし歯予防講座 おはなし花かご	2 休館日	3 ひよこ なごみひろば	4 うさぎ①②	5 りす 保健相談	6 ボランティア講習会 心理相談
7 心理相談	8 コンシェルジュ出張 相談	9 休館日	10 ひよこ なごみひろば	11 ぱんだ	12 りす 保健相談	13 心理相談
14 心理相談	15	16 休館日	17 なごみひろば	18 うさぎ①②	19 りす 保健相談	20 心理相談
21 絵本の読み聞 かせ講座 サンデーりす 心理相談	22	23 休館日	24 ひよこ なごみひろば 身体測定	25 ぱんだ	26 りす 保健相談	27 心理相談
28 心理相談	29	30 休館日	31 なごみひろば	 子育て支援館 携帯版ホームページ		

## わいわいひろば

サンデーりす  
(おおむね7か月～11か月)  
21日(10:30～11:00)(担当:東原)  
※内容等は通常のりすと同じです。

ひよこ(2か月～おおむね6か月)  
「ふれあい遊びを楽しもう!」  
3日・10日・24日  
(10:00～10:30)  
定員8組(担当:奥村)  
※持ち物はありません



りす(おおむね7か月～11か月)  
「ふれあい遊びを楽しもう!」  
5日・12日・19日・26日  
(10:00～10:30)  
定員8組(担当:吉村・藤沼)  
※持ち物はありません



うさぎ(おおむね1歳児)  
「リズム遊びを楽しもう!」  
4日①②・18日①②  
(①9:50～10:30 ②10:40～11:20)  
定員10組(担当:加納)  
※持ち物はありません



ぱんだ(おおむね2歳児以上)  
「つくって遊ぼう!」  
11日・25日  
(10:40～11:20)  
定員10組(担当:鈴木)  
※新聞紙1日分お持ちください



### ★わいわいひろばのお申込みについて★

8月 1日～15日開催分・・・7月 15日午前9時より受付開始  
8月 17日～31日開催分・・・8月 1日午前9時より受付開始

- ◇ お申し込みは、館内窓口・電話・ホームページにてお受けいたします。
- ◇ 上記受付開始日については、すべての受付を午前9時より開始いたします。
- ◇ お申し込み回数は、月間でお1人様1回限りとなっております。
- ◇ 定員に達している場合は、キャンセル待ちをお受けしております。

## なごみひろば

毎週水曜日 10:00~11:00  
各回定員 10名

事前予約制となっております。定員になり次第締め切らせていただきます。  
お申し込みは 7月15日午前9時より受付を開始いたします。 (担当:佐々木・木田)

3日「離乳食 12~18 か月頃」

10日「おむつはずし(トイレトレーニング)」

17日「イヤイヤ期・反抗期の付き合い方」

24日「ママ同士 何でも話そうよ!」

31日「病気や怪我の対応」

## おはなし会



1日(月) おはなし花かご

時間は全て 15:00~15:30 です。  
お申し込みの必要はありません。この他にも、  
毎週金曜日は「かつらぎ民話を語る会」の紙  
芝居があります♪



## 身体測定

24日(水) 13:30~14:30

毎月第4水曜日に、多目的室で身体測定を  
行います。お申し込みは不要です。乳児用、幼  
児用の身長計、体重計を用意していますので、  
お気軽にお越しください。看護師が同席しま  
すので、ご不明な点はお尋ねください。

## 相 談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康など  
のご相談をお受けしております。保健相談では看護師が、心理相談では  
臨床発達心理士がお話をお伺いいたします。(就学前までのお子さんが対  
象です) 詳しいお問い合わせ、お申し込みなどは、☎201-6001 まで、  
どうぞお気軽にお電話ください。

## 館長のコラム

### 「6つになった」

1つのときは なにもかも はじめてであった。  
2つのときは ぼくは まるっきりしんまいだった。  
3つのときは ぼくはやっとぼくになった。  
4つのときは ぼくはおおきくなりたかった。  
5つのときは なにからなにまでおもしろかった。  
今は6つで ぼくはありったけおりこうです。  
だから いつまでも 6つでいたいとおもいます。



くまのプーさんの原作者AA ミルンの詩(訳 周郷 博)

子どもの成長はこんなにも輝かしいものなのですね。  
いきいきと、自分を誇って成長するためには、自分が愛されていると実感があってこそですね。  
みなさまのお子様がいま、心の中でこうつぶやいているかもしれませんね。

# 講座

講座は事前のお申し込みが必要です。  
お申し込み受付は7月15日午前9時より開始いたします。

## ママだからできるこどものおし歯予防講座

**1日(月) 10:00~11:00**

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：鶴岡友恵（鶴沢歯科クリニック副院長）
- ★参加費：300円
- ★定員：10組
- ★対象：0歳～3歳未満のお子様と保護者の方
- ★持ち物：①いつもお子様が使っている歯ブラシ ②ハンドタオル



## 心理士による

## 親子での絵本の読み聞かせ講座

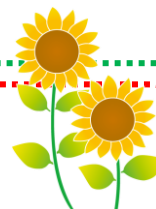
**21日(日) 10:00~11:00**

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：田中元基（臨床発達心理士）
- ★参加費：300円
- ★定員：10組
- ★対象：0歳以上のお子様と保護者の方 ※託児は行っておりません。
- ★持ち物：なし

## ボランティア講習会

**6日(土) 14:00~15:30**

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：三須初子（当館館長・保育士）
- ★定員：20名（事前申込制・先着順）
- ★対象：ボランティアに興味のある方、これからボランティアを始めたい方等
- ★申込：7月15日（金）より、午前9時より館内窓口及びお電話にて受付  
※託児は行っておりません。 ※その他ご不明な点は、当館までお尋ねください。



## パパ&ママ救命教室 ～こどもの喉に物が！その時対処法は？～

- ★日時：6日(土) 1回目 9:30~10:15 2回目 10:30~11:15
- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：公益財団法人千葉県防災普及公社指導員
- ★定員：各回8組（事前申込制・先着順）
- ★対象：0歳～1歳未満のお子様と保護者の方
- ★申込：7月1日9時から、公益財団法人千葉県防災普及公社 ☎043(248)5355

## ファミリー・サポート・センターって？

子育て中のお母さんは日々大忙し、そんなお母さんを地域にお住まいの方々が子育てをお手伝いしてくれる。それが、ファミリー・サポート・センター（ファミサポ）です♪

### ☆登録するには・・・☆

まずは、センターにお電話か子育て支援館内の窓口にお越し下さい。

千葉県子育て支援館  
(公社)千葉市民間保育園協議会  
千葉市中央区中央 4-5-1 きぼーる 6F  
☎ 043-201-6000 (代表)  
043-201-6003 (fax)  
043-201-6001 (相談)  
043-201-6571 (ファミサポ)  
✉ [info@kosodateshien.or.jp](mailto:info@kosodateshien.or.jp)  
HP [www.kosodateshien.or.jp/](http://www.kosodateshien.or.jp/)

発行責任者：三須初子