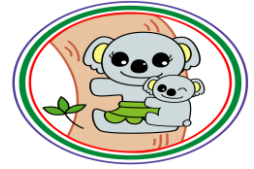


みんなのわ



「子どもの体温調節」



千葉県子育て支援館看護師
佐々木美幸

日中の日差しに強さは残っていますが朝夕は涼しさを感じるようになってきました。風邪をひかないようについ厚着をしたり、着る服に戸惑ってしまう季節ですね。朝夕の寒暖の差が大きいと体温調節が大人のように上手くできない子どもたちは気温の変化についていけない季節ともいえます。

体温調節とは

寒い時は皮膚の表面にある毛細血管が縮まり体温が外へ逃げる事を防ぎ、暑い時は毛細血管が広がり皮膚の表面から体温を外へ逃がすという寒さ暑さに応じて自分の力で体温を調節することを言います。1日中冷暖房を使用した室内にいると大人は快適ですが、子どもにとっては、自ら体温を調節する機能が上手く働かなくなります。また厚着にしていると皮膚が外気に触れる事が少なく、常に温室の中にいるような状態になるため、皮膚の動きが弱まります。直接外気に触れて暑さ・寒さを体験し、汗をかくことで皮膚の体温調節機能が発達していきます。これからの季節でも厚着せず、戸外で遊ぶことも大切です。

秋から冬の衣服調節のポイント



- ・袖口の締まっているものや襟のある服にする。
(体温で暖まった空気を外に逃がすことなく、外の冷たい空気を入れにくくします。)
- ・手足は出しているも腹部や背中に出さない。
(お腹や背中がしっかり保温できていると手足が出ていてもそれほど寒くありません。)
- ・下着を着て保温する。
(厚手のトレーナーでもそれ1枚ではスカスカして寒さを感じます。汗を吸い取る意味でも下着は大切です。)
- ・体にぴったりサイズよりややゆとりのある薄手の服を重ね着する。
(体と服、服と服の間に空気の層が出来て保温効果が増します。)
- ・朝夕など寒い時は脱ぎ着のしやすい上着で調節する。
(1日の内にも気温差があります。また、外は寒くても暖房の効いた室内は暑いくらいの時もあります。上着で調節できるようにしましょう。)



☆赤ちゃんの衣類の目安☆

薄着が良いと言っても生まれたばかりの赤ちゃんは身体も小さく、体温調節は未熟ですので生後1～2か月の頃は大人より1枚多く着せるようにしましょう。6か月すぎ位から大人より1枚少なくすると良いでしょう。赤ちゃんは気温の影響を強く受けやすいので、こまめな調節が必要です。

※子どもはみんなが同じではありません。年齢や体調により気温の影響の受け方も変わります。子どもの様子を見ながら調整することが大切です。



11月の予定



日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2 ひよこ なごみひろば	3 うさぎ①②	4 りす 保健相談	5 ボランティア学習会 心理相談
6 心理相談	7 むし歯予防講座 おはなし花かご	8 休館日	9 ひよこ なごみひろば	10 ぱんだ	11 りす 保健相談	12 心理相談
13 Blog ぱんだ 心理相談	14 子育て支援コンサルシ ユ出陣相談	15 休館日	16 ひよこ なごみひろば	17 うさぎ①②	18 りす 保健相談	19 心理相談
20 サンデーりす でんでん虫 心理相談	21	22 休館日	23 なごみひろば 身体測定	24 ぱんだ	25 りす 保健相談	26 心理相談
27 ホールエグザサイズ講座 心理相談	28	29 休館日	30 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

サンデーわいわい・りす
 (おおむね 7 か月～11 か月)
 20 日 (10:30～11:00) (担当：加納)
 ※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!」
 2 日・9 日・16 日
 (10:00～10:30)
 定員 8 組 (担当：東原)
 ※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!」
 4 日・11 日・18 日・25 日
 (10:00～10:30)
 定員 8 組 (担当：奥村)
 ※持ち物はありません



うさぎ (おおむね 1 歳児)
 「ふれあい遊びを楽しもう!」
 3 日①②・17 日①②
 (①9:50～10:30 ②10:40～11:20)
 定員 10 組 (担当：鈴木)
 ※持ち物はありません



ぱんだ (おおむね 2 歳児以上)
 「リズム遊びを楽しもう!」
 10 日・24 日
 (10:40～11:20)
 定員 10 組 (担当：藤沼)
 ※持ち物はありません

★わいわいひろばのお申込みについて★

11 月 1 日～15 日開催分・・・10 月 15 日午前 9 時より受付開始
 11 月 16 日～30 日開催分・・・11 月 2 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 10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)

2日「離乳食5~6か月頃」 9日「子どもとのかかわり」
16日「イヤイヤ期・反抗期の付き合い方」 23日「はじめまして千葉~転勤されてきたママの集い」
30日「ママ同士何でも話そうよ！」

おはなし会

7日(月)おはなし花かご
20日(日)でんでん虫

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「かつらぎ民話をかたる会」の紙芝居があります♪



身体測定

23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

「掌中の珠」

手のひらの中の卵は、きつく握りすぎると壊れてしまいます。

手を広げすぎると転がって地面に落ちてやはり壊れてしまいます。
子どもの心も同じです。

明橋大二著「思春期に頑張ってる子」より

子どもの心って放しすぎもせず、締め付けすぎもせず、
ほど良い力でそっと支え続けること、それが大切だということですね。



Big ぱんだ~体を動かしてあそぼう~

13日(日) 10:30~11:10

- ★会場：子ども交流館アリーナ(きぼーる3階)
 - ★参加費：無料 ★定員：15組(事前申込制・先着順)
 - ★対象：2歳以上のお子様と保護者の方(お父さん、お母さん、保護者ならどなたでも)
 - ★申込：10月15日午前9時より、館内窓口、お電話、HPにて受付
- ※会場へは直接お越しください! ※交流館カードのある方は提示していただいています。



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10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とのおし歯予防講座

7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



産後女性のためのボールエクササイズ講座

27日(日) ①9:50~10:30 ②10:40~11:20

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：若菜ひろみ（マドレボニーティンストラクター）
- ★参加費：300円 ★定員：各回10組
- ★対象：産後の女性と生後210日目までの赤ちゃん
（平成28年5月1日以降に生まれたお子様）
- ★持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル



ボランティア講習会



5日(土) 14:00~15:30

- ★会場：子育て支援館 多目的室 ★定員：20名（事前申込制・先着順）
- ★講師：三須初子（当館館長・保育士）
- ★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活動を始めたい方等
- ※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

～子どもの喉に物が！その時対処法は？～

- ★日時：5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
- ★対象：0歳～1歳未満のお子様と保護者の方
- ★申込み：10月3日9時から公益財団法人千葉県防災普及公社 ☎043(248)5355
- ※動きやすい服装でお越しください。子育て支援館では受付できません。



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

HP www.kosodateshien.or.jp/

発行責任者：三須 初子