

【 支援センター・出前講座、活動時間 ⇒ 午前10時 ~ 12時 ・ 育児相談 ⇒ 午前10時 ~ 午後3時 】

## News 予約方法が新しくなりました

5月からQRコードを使つての予約が始まりました。QRコードを読み取り、必要事項を入力してお申し込みをお願い致します。お申し込みの締め切りは、**前日の24時まで**です。



当日のお問い合わせは直接、支援センターまで**お電話**ください。

もし操作がうまく行かない場合は、今まで通り電話やEメールでの予約を受け付けます。

TEL : [082-282-9393](tel:082-282-9393) mail : [tan-popo@fuchu-hikari.jp](mailto:tan-popo@fuchu-hikari.jp)

※ キャンセルは、予約確認メールからできます。

- ★ オープンスペース(0, 1, 2歳児以上)、絵本とバイオリンでホッ!、**水遊び**に参加ご希望の方のみ予約が必要です。(出前講座には予約はいりません。)
- ★ 幼稚園児や小学生と一緒に参加はご遠慮ください。
- ★ 親子が遊ぶ場です。事故は瞬時に起きます。スマホは触らないで、お子さんと楽しく遊びましょう。
- ★ 午前8時の時点で警報が出ている場合は、その日の活動は中止になります。その場合は、メールでお知らせをします。

月	火	水	木	金
<p><b>テラスで水遊びをします</b></p> <p>準備物：水遊び用パンツか水着、着替え、タオル、帽子</p> <p>対象児：1歳児, 2歳児以上</p> <p>※ 晴れた日のオープンスペースで行います。お茶もお忘れなく!</p>		<p>1</p> <p>オープンスペース 会場=支援センター (0歳児)</p> <p>※ 小児科医 田中先生来所</p>	<p>2</p> <p>オープンスペース 会場=支援センター (2歳児以上)</p>	<p>3</p> <p>オープンスペース 会場=支援センター (1歳児)</p>
<p>6</p> <p>オープンスペース 会場=支援センター (1歳児)</p>	<p>7</p> <p>たんぽぽクラブ (登録者) 《水遊び》</p>	<p>8=出前講座</p> <p>《広場ひかりっこ》 会場=府中公民館 (0~3歳児)</p>	<p>9</p> <p>オープンスペース 会場=支援センター (2歳児以上)</p>	<p>10=出前講座</p> <p>《広場ひかりっこ》 会場=くすのきプラザ (0~3歳児)</p>
<p>13</p> <p>《絵本と バイオリンでホッ》 会場=支援センター (0~3歳児) 【定員 20組】</p>	<p>14</p> <p>たんぽぽクラブ (登録者) 《終わりの会》</p>	<p>15=出前講座</p> <p>《広場ひかりっこ》 会場=府中公民館 (0~3歳児)</p>	<p>16</p> <p>《水遊び》 (1~3歳児) ※ 支援センターで 水遊びをします。</p>	<p>17</p> <p>オープンスペース 会場=支援センター (1歳児)</p>
<p>20</p> <p><b>海の日</b></p>	<p>21</p> <p>オープンスペース 会場=支援センター (1歳児)</p>	<p>22</p> <p>オープンスペース 会場=支援センター (0歳児)</p>	<p>23=出前講座</p> <p>《広場ひかりっこ》 会場=総社会館 (0~3歳児) ※ 小児科医 田中先生来所</p>	<p>24</p> <p>オープンスペース 会場=支援センター (2歳児以上)</p>
<p>27</p> <p>オープンスペース 会場=支援センター (1歳児) ※ 臨床心理士 片木先生来所</p>	<p>28</p> <p>オープンスペース 会場=支援センター (2歳児以上)</p>	<p>29</p> <p>オープンスペース 会場=支援センター (0歳児)</p>	<p>30</p> <p>《水遊び》 (1~3歳児) ※ 支援センターで 水遊びをします。</p>	<p>子どもはとても汗っかきです。着替えを持ってお出かけすると安心ですね。</p>

### ～ 食中毒に気を付けましょう 知っておきたい3原則 ～



手に様々な雑菌を付けないために食べ物を扱う前後には、必ず手洗いをしましょう。



細菌の多くは高温多湿な環境で増殖します。生鮮食品や総菜は購入後早めに冷蔵庫に入れましょう。



ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかり加熱をしましょう。ふきん、まな板、包丁も熱湯をかけて清潔にしておきましょう。

《こどもは大人より暑さに弱い》

こども(乳幼児・幼児)は体温調節機能が未発達です。特に汗をかく機能が未熟で、大人と比べると暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるのにも時間がかかってしまうため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。また、子どもは大人よりも身長が低いので、地面等から照り返しの影響を強く受けます。より地面に近く、熱がこもりやすいベビーカー内の温度にも十分注意しましょう。



熱中症になりやすい環境

- 気温や湿度が高い
- ベビーカー(地面から近い)
- 風が弱い
- 急に暑くなった
- 締め切った室内や車中
- エアコンがない

《こども自身では予防できない》

こどもは屋外ですと遊んでいると、その楽しさに夢中になってしまい、身体に異変が起きていても気づかないことがあります。また、こどもは自分で体調の変化を訴えられず、服装などでの暑さ調節がうまくできない事もあるため、周囲の大人が顔色や汗の量などに気を配る必要があります。



もし、顔が赤い・皮膚が熱い、大量の発汗、おしっこ量が極端に少ない(おむつが濡れない)、泣いても涙が出ない、口の中がカラカラに乾いている等の症状が見られたら応急処置をしましょう。

熱中症の応急処置

1 エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難

2 衣服をゆるめ、体を冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)

3 水分・塩分、経口補水液などを補給

自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう!

日頃から・・・



- 栄養バランスの良い食事や適度な運動を通して、暑さに負けない体作りをしておく。
- 通気性の良い服を選ぶなど外出時の服装に注意し、帽子を被り、涼しい場所での休憩と小まめな水分補給を心がける。
- 子どもの顔色や汗の量などに気を配る等、様子を十分に観察することなどが大切です。

《絵本の紹介》

「ちゅうちゅうたこかいな」 作: 新井 洋行 出版社: 講談社 ¥1,100



つぼの中にいるのはなーんだ？  
 ちょっとずつ頭を見せて出てくるのは……  
 ちゅうちゅうたこかい……な！赤いたこさん、色あざやかです。  
 またつぼの中からちゅうちゅうたこかい……なべ！  
 赤いたこがでてくるのかと思ったら、赤いなべです。そして、  
 またまた、ちゅうちゅうたこかい……ちっちゃなたこ？  
 いいえ、やっぱり「な」がつくものですよ！

つぼから何が出てくるのかわからないおもしろさ。ドキドキしながらつぼの中をのぞきこみたくなる気持ち。シンプルなめくり展開の中、どんどん動きが活発になっていくわくわくが詰まっているおもしろい本です。



(絵本ナビ参照)

★ いっしょに歌おう ★

たなばたさま

1. ささのほ さらさら  
 のきばに ゆれる  
 おほしさま きらきら  
 きんぎん すなご
2. ごしきの たんざく  
 わたしが かいた  
 おほしさま きらきら  
 そらから みる

のきば…のきさき  
 すなご…絵や色紙などに吹き付ける  
 金や銀の粉  
 ごしき(五色)…いろいろな色

地域子育て支援センターは！

- \* 親子で触れあい遊びを楽しみ、育児不安等の悩みを気軽に相談できる、親子ともにリフレッシュできる、乳幼児親子参加型の「つどいの広場」です。
- \* 友達をたくさん作り、子育ての楽しさ、大変さを共有しお互いに育ちあう喜びを実感しましょう。

【育児相談日】

7月1日(水)、7月23日(木) 小児科医 田中先生  
 7月27日(月) 臨床心理士 片木先生

これとは別に、毎週月曜日から金曜日 10時～15時まで、支援センタースタッフが、電話でも個別でも相談を行っています。初めての方でも大丈夫です。どうぞお気軽に声をかけてください。(秘密厳守、無料)