



子育て世代向けの支援情報

★必要な方なら、どなたでも

「おこるぜチケット」(一般社団法人いくのもり/主催)

コロナ禍で厳しくなっているお店と、食事に困っている若者や子どもたちを応援するプロジェクト。(現在、31店舗が参加)

参加しているお店の前に置いている「チケット」を取ってお店に入ると、チケットに記載されている金額(内容)のごはん等が食べられます。

<https://ikunogurashi.com/topic/20210120.html>

★ひとり親の方へ

★移住外国人家庭の方へ

「もりもりフードパントリー」

お米・食料品(缶詰・インスタント食品など)を無料でお配りしています。
(数量限定。エコバック持参をお願いします)

毎月さいごの土曜日 13時～15時

全国協会女性連合会にて(イカイノ保育園と同じ建物です。) 生野区中川西2-6-10KCC会館4階



こどものつぶやきコーナー

子どもたちと一緒にいると、楽しい一言や、心に残る素敵な言葉が聞こえてきます。 私たちが忘れかけている、子どもの世界へご案内いたします。

～食べ終わり、ピカピカになったお皿を見せながら～

「みて～! カピカピ～」

(Aちゃん 1歳児)

～お風呂のシャワーを浴びながら～

「はやくおおきくなぁ～れ～」

(Bちゃん 3歳児)

絵本の紹介 生野図書館より

「おわんわん」

乾 栄里子 / 作 100%ORANGE / 絵 ひさかたチャイルド 2020.1

遊ぶのが大好きなお椀のおわんわんは、「おわんわん♪」と歌いながら遊びに行きます。かえるを乗せて舟遊びをしたり、こぶたの帽子になったりして遊びます。おうちに帰ったおわんわんは、夜は家族で重なって眠りにつきます。おわんわんと一緒に歌って楽しんでください!



6～7月号

にこにこ



Vol.59

いくのっこだより

特集 子どもと一緒に! 『熱中症予防!』

普段のわたし達は、暑くなくても汗を出すことで体温を調整できます。それが上手にできなくなるのが「熱中症」です。

(熱中症の主な原因)

- ＊ 暑い → 汗の量が増える → 身体に水分がなくなり、汗が出せなくなる
- ＊ 湿度が高い → 汗が出て上手に体温を下げられない
- ＊ 元々暑さに弱い → 汗が出にくい身体、子どもや高齢者、体調が良くないとなりやすいです
- ＊ 急な変化 → 急に暑くなる、急な運動など、身体が準備できていない



《子どもと気を付ける、5つの熱中症予防》

こまめな水分補給を



2 こまめな水分補給

「喉が渴いた」と思ったときには、もうすでにかなりの水分が失われています。喉が渴く前にこまめな水分・塩分の補給を習慣づけましょう。

3 気温と体温に合わせた衣類調整

通気性の良い涼しい服・帽子を着用し暑さに応じて脱ぎ着できるようにしましょう。また、マスクをしていると熱がこもりやすいです。充分に人と距離を取りながらマスクを外して休憩するなど調整を!

日傘や帽子を忘れずに

注意しよう マスク熱中症



1 子どもの異変に敏感になる

『顔が赤い』『ひどく汗をかいている』『ぼんやりしている』『水分を摂れない』などは要注意です!

こまめに休息をとろう



4 こまめに日陰・屋内で休憩する

子どもは大人よりも元々暑さに弱く、地面からの照り返しも受けやすいです。(大人で32℃に感じるなら、子どもは35℃くらいです)。遊びに夢中で気付かない事もあるので声を掛けてあげてください。また、ベビーカーの中は日陰でも熱がこもりやすいのでこまめに子どもの様子を確認しましょう。

声をかけ合おう



エアコンを上手に活用



5 適切なクーラーの使用を

冷房使用時の室温「28℃」を目安に適切な温度となるようにしましょう。室温が低く(24℃を下回る)、外気温との差が大きいと体の負担になります。また、いつもクーラーの効いた部屋で過ごし汗を流すことがないと、汗そのものが出にくい身体になります。ある程度の運動も心掛けましょう

