

熱中症を予防しよう

① 子どもの特徴

夏は熱中症が最も多くなる季節です。子どもは体温調節能力が未発達で、体温が上がりやすいため熱中症のリスクが高くなります。また、身長が低い幼児やベビーカーに乗っている乳幼児は、大人より地面に近く、照り返しの熱の影響を受けやすく、大人が熱いと感じているときは、さらに高温の環境にいることになります。



② 熱中症予防のポイント

- 顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう。子どもの顔が赤く、ひどく汗をかいている場合、深部体温がかなり上昇しているため、涼しい場所へ移動し、すぐに水分補給をしましょう。
- 水分補給をさせましょう。子ども自身が、喉が渇いたら水分補給ができるように教えてあげましょう。乳児はこまめに授乳をすることも大切です。
- 日頃から暑さに慣れさせましょう。日頃から適度に外遊びをさせ、暑さに慣れさせましょう。
- 暑さにあわせて服装を選びましょう。子どもの衣類は通気性や吸湿性の良い素材を選んであげましょう。

参考：環境省熱中症予防情報サイト



ゆめちゃん情報局

淀川区子育て講座

“ゆめちゃん☆ハッピールーム”特別編

みんなで楽しく♪おやこヨガ



“ゆめちゃん☆ハッピールーム”特別編でお子さんと一緒に体を動かし、心も体もリフレッシュしませんか？ハピコミ認定おやこヨガ&こどもヨガ講師の松下エナ先生にお越しいただきます。みんなで楽しい時間を過ごしましょう。

日 時	令和6年7月5日（金曜日）
対 象	① トコトコ組 10:00～10:45 淀川区内在住のおおむね1歳から3歳までのお子さんと保護者 ② ハイハイ組 11:10～11:50 淀川区内在住のおおむね生後6か月から1歳までのお子さんと保護者
場 所	淀川区役所2階 集団検診室
持 ち 物	汗拭き用タオル、飲み物等
定 員	①②とも15組 要予約 先着順 ご予約は下記電話番号にて、6月12日（水曜日）より先着順で受け付けします。その際、必要事項（名前、住所、生年月日、連絡先等）を確認させていただきます。
予 約 問 合 せ 先	淀川区役所子育て支援室（区役所2階23番窓口） TEL 06-6308-9939



親子で楽しむ絵本

淀川図書館



「ぞうくんのあめふりさんぽ」

なかのひろたか 作/絵 福音館書店



あめふりの日、泳げないぞうくんは、かばくんの背中にのせてもらって、池の中へ散歩に出かけます。池がだんだん深くなって、わにくん、かめくんにも出会います。水とたわむれる喜びを、点描を効果的に使った柔らかな筆づかいで描きます。長く親しまれてきた「ぞうくんのさんぽ」の続編です。

「うちのくるまはパン！！」

鎌田 歩 作/絵 アリス館



「うちの しごとは べんりやさん。くるまは パン。」便利屋さんの一家は、毎日違うものをパンにのせて、違う場所へ仕事に出かけます。ページにいっぱい描かれた仕事に使う道具が、次のページでは見事に車に積みこまれています。丁寧に描かれた仕事の道具と、それを積んだパンの断面図が楽しい絵本です。