



7月 みんなのひろば

令和6年7月発行
 庄内町子育て支援センターこっころ
 ☎42-2268
 *事業中に記録用の写真を撮らせていただきます。

木陰に入ると日差しが和らぎ気持ちの良い風を感じることができます。木陰にいる虫たちは涼しい場所を見つけることが得意そうですね。

夏本番を迎えますが、生活リズムを整えながら暑い夏を元気に乗り越えていきましょう。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

水分補給

のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。



皮膚のケア

こまめに汗を拭いたり、着替えたりしましょう。お湯で濡らしたタオルで拭くとすっきり！

紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。お散歩は、日陰を探しながら。

室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。設定温度27～28℃を目安にしましょう。

※日常の生活で水分を補給する時は、水や麦茶がおすすめです。

※経口補水液は脱水の時や熱中症の疑いがある時に塩分や水分を少しずつ補給するためのもの、スポーツドリンクは小学生以上の方が短時間に大量の汗をかいた時に飲むものと心得ましょう。

※うなじに直射日光が当たらないよう、垂れの付いた帽子がおすすめです。

木陰などでは、帽子を取って風を通してあげると気持ちがいいです。

※湿度は40%～60%が目安です。感覚に頼らず、温度計・湿度計で確認を。

※エアコンの対面にサーキュレーターや扇風機を置き、エアコンと併用することで冷気の偏りが防げます。どれも上向きで使用すると効率的です。

※換気がとても大切！エアコンを使っているとも定期的に窓をあけましょう。

【子どもは熱中症になりやすい】

- ・汗を分泌する機能が未発達なので、体に熱がこもりやすく体温が上がりやすいです。
- ・身長が低いので、大人と同じ場所にいても照り返しの影響を強く受けます。外遊びの時は、しゃがんでお子さんの目線になり暑さを体感してみましょう。
- ・夏の車内は危険！子どもを車内に残すのは、絶対にNG。

※「顔がすごく赤い」「汗をたくさんかく」のは注意信号と考えて涼しいところで休んで水分をとりましょう。



ネバネバパワー!!

夏野菜がおいしい季節です。

オクラ、モロヘイヤ、山芋、ツルムラサキなどにはネバネバした『ムチン』という糖とタンパク質が結合したものが含まれています。栄養価が高く夏バテ防止にピッタリです。ネバネバパワーを取り入れて元気に夏を過ごしましょう。

素敵な景色でした

シロツメクサにすっぽり包まれた庄内町立図書館です。とても素敵な景色でした。今はクローバーの緑に包まれた図書館にぜひ足を運んでみてください。幸せの四葉のクローバーもあるかも



次回のひろば

8月22日(金)

こっころ劇場

「おおきなかぶ」

※キャストはスタッフです。

対象:今回は0歳以上のお子さんと保護者15組程度。

※ひろばの前後は自由に遊べます



申し込み
QRコード

この本だいすき

「くだものりもの」

さく/くらき ゆりこ 風鳴舎

♪「なあに？」で始まるやりとりが楽しく絵と言葉と音楽でも楽しめる絵本です。繰り返しのリズムだからすぐに歌えるよ。(歌と伴奏は絵本のQRコードから)