



魚津市子育て支援センターだより のびのび通信

No.116

8月

令和3年7月末発行
魚津市子育て支援センター
Tel 24-0415



真っ白な入道雲とセミの鳴き声に一層暑さを感じます。いよいよ本格的な夏がやってきました。暑い夏を元気に乗り越える秘訣は、しっかり汗をかける体づくりをすることです。

今月の、のびのび通信は『熱中症予防』と『水分補給・脱水予防』についてお伝えします。

熱中症予防～“汗腺”の発達は3歳くらいまで

汗腺の機能は3歳頃までに発達し、しっかりと汗をかく環境で育つと汗腺の数が多くなり、体温調節機能も高くなると言われています。発汗は人体にとって生きるために重要な体温調節機能の一つですが、近年、冷房の普及や運動量の低下、子どもが体を動かして汗をかく機会も少なく、子どもの汗腺が少なくなっているといわれています。そのため、体温調節がうまくできず、熱中症や夏バテを起こしやすくなってきているとも言われています。

子どもの安全を確保しながら、適切に冷房を使用して熱中症予防に努めましょう。



こまめに水分補給～夏場の脱水予防

快適に過ごしている状態でも、乳幼児では一日に体重1kgあたり約150mlの水分が失われています。体重の1%位水分が減少すると「のどが渴いた」と感じますが、乳幼児では自分から訴えることができません。気温の高い夏場は30～40分間隔やあそびの区切りごとに温室程度の白湯や麦茶で少量ずつの水分補給の機会を設けましょう。汗をかきやすい戸外あそびの前後は特に大事です。また、朝起きたとき、食後、入浴後などに水分をとる習慣をつけておくこともいいですね。



『のびのび広場』予定表

☆親子で自由にご利用下さい。(利用時間…9:00～11:30、13:00～15:30)☆

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
助産師相談 身体計測 		8月3日 		8月4日 	保健師相談 	8月5日 	※広場11時終了 『My Sweet Baby』 撮影日 	8月6日 	
8月9日 〈振替休日〉		8月10日 	〈1歳6か月 児健診のため お休み〉	8月11日 		8月12日 		8月13日 	
8月16日 		8月17日 	栄養士相談 	8月18日 	赤ちゃん広場 	8月19日 	製作日 ※先着10名まで 	8月20日 	もくもく教室 (予約制)
8月23日 助産師相談 身体計測 		8月24日 	園に関する 相談日 	8月25日 	〈3歳児健診 のため お休み〉	8月26日 	〈フッ素塗布 のため お休み〉	8月27日 	ごっくんルーム (予約制)
8月30日 助産師相談 身体計測 		8月31日 	(トナリ-事業) 	9月1日 	保健師相談 	9月2日 		9月3日 	

<マークの見方>



会場・駐車場ともに使えます。



駐車場が混雑します。
または、小さいお子さん向けの事業と
広場を一緒に行います。



駐車場が大変混雑します。
また、会場が2階になることが
あります。

駐車場で盗難、事故等に関しては、当センターでは一切の責任を負いかねますので、ご了承下さい。