



すくすく めえる



子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター

熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32（あゆみ保育園内）

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

http：//www.kumamoto-ayumi.org E-mail：ayumi@wonder.ocn.ne.jp

◇赤ちゃんの夏の過ごし方◇

*水分補給はどうしたらいい？

離乳食前のおっぱい期の赤ちゃんは、おっぱい・ミルクで水分は足りています。離乳食がはじまるころになると少しずつ母乳やミルクの量も減ってくるため、別の水分も必要になります。食事の水分量を増やし、湯冷ましや赤ちゃん用の麦茶など、飲ませてあげましょう。外出時の水分補給は、麦茶や赤ちゃん用のミネラルウォーターをおすすめします。電解質が多く含まれているため、脱水予防にもつながりますよ。水分不足になると、尿の色が濃くなったり、機嫌が悪くなりますので、こまめにチェックし、補給してあげましょう。

*あせも対策はどうしたらいい？

はじめての夏・・・赤ちゃんは皮膚が弱いので、あせもができて当たり前なんですよ～。まずは皮膚を清潔に保つことです。汗をかいたらシャワーで流しましょう。石けんは1日1回で大丈夫です。シャワーができないときは、ぬれたタオルで拭いてあげるとスッキリしますよ。赤ちゃんの肌は大人よりも油分が多く水分量が少ないため、乾燥しやすいです。汗流しをした後は、15分以内に保湿剤を塗布し、保湿をしっかりしてあげましょう。外出中やお昼寝中は、タオルやガーゼを背中にはさんでおき、汗をかいたらそれ抜く方法がおすすめです。あせもが広がってきたり、かゆがって機嫌が悪い時は病院へ行きましょう。

*日焼け対策はどうしたらいい？

おでかけは、できれば午前中や夕方方の涼しい時間帯がおすすめです。抱っここの時はお母さんが日傘をしたり、ベビーカーの場合は日よけを長めにして、日陰を選んで歩きましょう。帽子をかぶるのもいいですよ。3ヶ月未満の赤ちゃんは肌が特に敏感なため、日焼け止めを塗るのは控えましょう。生後3ヶ月以上になったら使用OKですが、「ベビー用」「低刺激用」というものを選ぶといいですよ。

*お部屋での過ごし方

室温の理想は25～28℃です。暑い日は我慢せずエアコンなどを上手に利用しましょう。気を付けたいのは、エアコンや扇風機の風が直接赤ちゃんに当たらないようにすることです。室温と外気温との**温度差の目安は5度以内**ですが、真夏日は赤ちゃんが快適に過ごせるよう柔軟に対応しましょう。

暑さ対策どうしてる～？☀

この季節に気をつけたいのが赤ちゃんの暑さ対策。赤ちゃんは、体温調節が未熟なので、体温が上がりやすく、体温を下げるためにたくさんの汗をかきます。体の水分量が少ない赤ちゃんは脱水症状を起こしやすいのです。気づかないうちに熱中症になってしまうこともあるので、ちょっとした外出時、みなさんがどんな対策をしているのか・・・ご紹介しますね。

☆ベビーカーの対策☆

暑い時期のベビーカーは蒸し風呂状態です！アスファルト舗装された道は、その照り返しもあってベビーカーは、お母さんが感じる以上の温度になります。そこで外出時の暑さ対策でよく使用されるのが「保冷剤」です。タオルにくるんだり、市販の保冷剤入れを利用してベビーカーの背中部分に置くといいですよ。

☆抱っこひもの対策☆

暑い日の抱っこひもはつらいですね。最近では保冷剤を入れるポケット付きの抱っこひももありますが、ポケットがない抱っこひももあります。そういう時は小さな保冷剤をガーゼにくるんで背中にあてる方法もあります。しかし、赤ちゃんは体温調節機能が未熟なので、長時間冷やし続けると体温を下げすぎてしまうことがあります。赤ちゃんが快適に過ごせるよう、冷却時間が1～3時間程度のものが理想です。ジェルタイプの保冷剤は気温により1～2時間冷却できるので、赤ちゃんに使用する保冷グッズとしておすすめです。

☆熱中症対策☆

赤ちゃんや小さな子どもは、体の中の水分含有量が多く、多くの水分を必要とします。しかし、新陳代謝の良さから汗をたくさんかくため、必要な水分を補給できないとすぐに脱水状態になってしまいます。こまめに水分補給をし、日の当たるところに長時間いるのは避けましょう。衣類はナイロンやジャージなどの素材は汗がこもるので、汗を吸いやすい綿などの素材をおすすめします。熱中症対策でもっとも大事なのは水分補給です！！こまめに水分補給をして、脱水にならないように気をつけましょう。赤ちゃん用のイオン飲料は電解質と糖分が多く含まれているので、日常的に飲みすぎると下痢を起こしたり、肥満や虫歯の原因にもなりますので、気をつけましょう。脱水症状がある時に飲むと効果的です。

7月の予定 ☆：すくすくタイム

月	火	水	木	金	土
				1	2
				☆	ぶれ・パパママ セミナー
4	5	6	7	8	9
☆	らっこ	ベビー	らっこ	☆	お休み
11	12	13	14	15	16
☆	ベビー	☆	らっこ	☆	お休み
18	19	20	21	22	23
海の日 	らっこ	ベビー	らっこ	☆	お休み
25	26	27	28	29	30
☆	らっこ	☆	お休み	☆	☆

☆活動紹介☆

☆利用される際には、必ず事前に電話で予約をお願いします。
☆感染予防対策の為、一度に利用する人数の制限等を行います。

『らっこちゃん』

対象：1才以上の就園前の親子

1日の利用を1時間程度とさせていただきます。

①10:00～11:00 室内あそび

②11:30～12:30 室内あそび又は園庭あそび

※園児との交わりを避けるため、園庭あそびは②の時間帯のみとさせていただきます。

◎今月は水遊びも予定しています。日程が決まりましたらお知らせします。

『ベビーらっこちゃん』

対象：1才になるまでの親子

1日の利用を1時間程度とさせていただきます。

①10:00～11:00

②11:15～12:15

『☆：すくすくタイム』

時間：9:30～12:30

15:30～17:00

※本来は、自由に遊べる時間ですが、

しばらくの間利用できる時間は、この間の1時間程度にさせていただきます。

『電話相談』 ☎096-339-5721（相談専用）

毎週 月～金（9:30～17:00）

*子育てに不安があったり、どうしたらいいか悩んでいる方、お気軽にご相談ください。



◆地域の子育てサークル紹介◆

●武蔵っ子クラブ：武蔵校区

場所：武蔵コミュニティセンター

日時：第3火曜日 10時～11時45分

○外あそびの会『ほっとらっく』

場所：武蔵ヶ丘西公園

（武蔵ヶ丘幼稚園西隣）

日時：第2・3木曜 西公園 10時30分～12時

※8月・1月はお休み

主催：武蔵子育てネットワークの会

●ゆげままクラブ：弓削校区

場所：弓削コミュニティセンター

日時：第1・3月曜日 10時～12時

○外あそびの会『ほっとらっく』

場所：弓削古閑の上公園

日時：第2木曜 10時30分～12時

主催：弓削ゆるっと子育てネットワーク

●ふれあいママクラブ：楠校区

場所：楠コミュニティセンター

日時：第3水曜 10時から12時

主催：楠校区子育てネットワーク

●ニッキースマイルクラブ：楡木校区

場所：楡木コミュニティセンター

日時：第4木曜 10時～12時

主催：楡木校区子育てネットワーク

●ひよこママ：龍田校区

場所：龍田コミュニティセンター

日時：第2金曜 10時～12時

主催：龍田・龍田西校区子育てネットワーク

◇問い合わせ◇

北区区役所保健子ども課

☎096-272-1128

※状況によっては中止になることがあります。

◇あゆみ子どもセンターを利用する時のお願い◇

- ・健康チェックシートの記入をお願いします。
 - ・また、非接触で検温をさせていただきます。
 - ・マスク着用をお願いします。（お子様で着用が難しい場合を除く）
 - ・手指の消毒をして遊びましょう。
 - ・体温が37.5℃以上の場合、咳や鼻水など風邪症状がある時は来るのを控えましょう。
 - ・お昼ごはんの飲食は、しばらくの間できません。
 - ・密接防止のため、利用人数、利用時間を制限をさせていただきます。
 - ・使用したおもちゃは職員にご返却ください。
 - ・しばらくの間、行事は休止します。
- ※何か気になること等ありましたら、遠慮なくお尋ね下さい。
支援センター内での感染拡大防止の為、お一人お一人のご理解、ご協力をよろしくお願いします。

