



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

今年の梅雨は雨が少なく蒸し暑い～。湿度が高くて暑かったり、雨が降ってひんやり肌寒い日があるから体調を崩しやすくなるんじゃないよ。今年は色々な感染症が流行してるから、大人も子どもも体調管理には十分気を付けてほしいの～。

育児に頑張る毎日の中で「どうしたらいいかわからない」という時があると思うんじゃない。そんな時は1人で悩まず、家族や友人、そして支援センターの先生を頼ってほしいな～。今回のすくすくめえるでは、赤ちゃんと過ごす夏を少しでも快適に送れるよう、ベビーポイントを紹介しようと思うんじゃない。

今年の夏もみんなで元気に乗り切ろう！！



◇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、汗をかいたらそれを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。気づかぬ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・・・ご紹介しましょう。

☆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、腎臓の機能が未熟なため、からだの中の水分が少なくなってもおしっこを調整できず、水分の排出が進むので、赤ちゃんは大人より脱水症状を起こしやすいです。体の中の水分含有量が多く、多くの水分を必要とするため、こまめに水分補給をしましょう。また、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 |
| | | | | | お休み |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ★ | らっこ | ベビー | らっこ | お休み | ★ |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ★ | らっこ | ベビー | らっこ | ★ | お休み |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 海の日  | ★ | ★ | ベビー | ★ | お休み |
| 24/31 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| ★ | らっこ | ★ | らっこ | お休み | どんぐり クラブ |

☆活動紹介☆

☆利用される際には、必ず事前に電話で連絡をお願いします。

『らっこちゃん』

対象：1才以上の就園前の親子
日時：火曜・木曜（変更の場合もあります）
時間：10：00～12：30 室内あそび＆園庭遊び
予約数：6組まで
※今月は水遊びも予定しています！

『ベビーらっこちゃん』

対象：1才になるまでの親子
日時：水曜日（月2回程度、変更の場合もあります）
時間：10：00～12：30 室内あそび
予約数：8組まで

『★: すくすくタイム』

利用できる時間帯：9：30～12：30
（昼休み：12：30～15：00）
15：00～16：30

※一度登録された方は、予約なしで参加できます。
あゆみ保育園の園庭や支援センターのお部屋を使って親子で自由に遊べます。
利用される際は、電話して来所されてください。

◎状況により内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

『電話相談』 ☎096-339-5721（相談専用）
毎週 月～金（9：30～16：30）

◆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 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
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

●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

●ひよこママ：龍田・龍田西校区

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

※子育てサークルとは??

乳幼児とその保護者が定期的に集まり、親子で自由に遊んだり、子育ての情報交換や悩みを相談し合うなど、子育て中の親子が孤立しないよう地域で活動しているグループのことです。

●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 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

●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

◇問い合わせ◇
北区区役所保健子ども課
☎096-272-1128

◇あゆみ子どもセンターを利用する時のお願い◇

- ・マスク着用は個人の判断で自由です。
- ・検温は、希望される方のみ非接触で行います。
- ・体温が37.5℃以上の場合は来るのを控えましょう。
- ・お昼ごはん等の飲食は、しばらくの間できません。

※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。



☆6月6日(火)に巡回相談を行い、子ども発達支援センターから理学療法士の塩沢先生をお招きして『乳幼児の発達について』の講座と
6月26日(月)に北区役所保健子ども課から栄養士の築島先生をお招きして『離乳食の進め方』の育児講座を行いました。
どちらもたくさんの方に参加していただき、個別での色んな相談もされ、有意義な時間を過ごすことができました。
今後また皆さんの講座を予定していますので、気軽にご参加くださいね◎

