



こども家庭センターだより

みまもる ~ む
me mom room

2025 年 6 月 25 日発行 (第 3 号)



暑さも日々増していき、本格的な夏の訪れを感じます。この時期は、体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテしやすい時期です。生活のリズムを整えながら元気に乗り越えていきましょう！



こどもの熱中症について

…こどもは熱中症になりやすい…

乳幼児・幼児は、体温調節機能が十分に発達していないため、温度変化にうまく対応できず体温を下げるのに時間がかかり、熱がこもって体温が上がりやすくなります。また衣服の調節や水分補給など、自分で予防できないことが多いので、熱中症になりやすいです。



…体重に比べて体の表面積が広い子どもは、環境の影響を受けやすい…

大人よりも身長が低いこどもは地面からの照り返しの影響を強く受けます。外で活動をするときやベビーカーでの移動など注意が必要です。また車や家の中でも熱中症になります。特に車中は気温が高なくても車内は高温になり大変危険です。

熱中症予防のポイント



①こまめな水分補給。

まわりの大人が「喉が渇いた」と思ったときは、もうすでにかなり水分が失われています。こまめに少しずつ水分と塩分を補給してあげましょう。

②気温と体温に合わせて衣類を調節する。

通気性の良い涼しい服を着せるようにしましょう。暑さに合わせ脱ぎ着するようにしましょう。外出時には帽子をかぶりましょう。

③こまめに日陰・屋内で休憩する。

こどもは照り返しの影響を大人より受けることに留意しましょう。

④こどもの異変に敏感になる。

顔が赤い、ひどく汗をかいているなどの状態に気を配りましょう。

⑤車内や屋内では適切にクーラーを使用する。

短時間であっても絶対に車内をこどもだけにしない。

⑥ベビーカーを長時間、日なたに置かない。

夏の外出時、ベビーカー内は高温になりやすいので常に一緒にいてあげてください。



楽しかったねー！親子リズム体操

スキンシップを取りながら、運動遊びや、骨盤体操、ダンスなど、親子で楽しめて体もスッキリ！パパやママ、こども達の笑顔がいっぱいのひとときでした。こども支援係では、年に 4 回親子キッズフィットネス講師の小林裕子先生をお迎えして親子リズム体操を行っています。次回開催は 8 月の予定です。



育児用品のリユース会を開催しました

6 月 2 日～6 日の期間、サイズアウトした子供服や、使わなくなった育児用品を、必要としている方へお譲りするリユースのコーナーを設けました。



こども支援係では、ご家庭で要らなくなった、使える育児用品を集めています。次の方につなげて SDGs に取り組んでいます。

中間市こども家庭センター

みまもる ~ む
me mom room

中間市通谷一丁目 36 番 10 号

☎ 093-245-8717

FAX 093-245-7177

総合会館(ハピネスなかま)本館内

平日 8:30~17:15

*土・日・祝日・年末年始は休館

