子育て情報をお届け！

今月の対象は

出産まで　新生児　乳幼児　小・中学生

問 こども家庭センター（福祉課子育て支援係内）☎ 585-2179

見逃さないで！子どもの熱中症リスク

暑い日が続き、子どもの熱中症リスクが高まる季節です。特に子どもは体温調節機能が未発達で、大人以上に影響を受けやすいものです。熱中症の基本知識から予防策、応急処置までお伝えします。

熱中症とは？

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで体温調節機能が上手く働かなくなり、めまいや筋肉のけいれん、吐き気などを引き起こす健康障害です。重度になると命に関わることもあります。

子どもが特に危険な理由

- 体温調節機能が未発達
- 地面からの照り返しの影響を受けやすい
- 遊びに夢中で水分補給を忘れがち
- 体の不調をうまく伝えられない

保護者が気をつけたいサイン

以下の症状が見られたら、熱中症の可能性があります。

●顔が赤い、または蒼白　●異常に汗をかく、または全く汗をかいていない　●ぐったりして元気がない
●頭痛や吐き気を訴える　●食欲不振　●機嫌が悪い　●呼吸が乱れている

熱中症予防のポイント

子どもを熱中症から守るため、次の対策を取りましょう

POINT1 こまめな水分補給

遊ぶ前後や 30 分ごとに水分補給を。水だけでなく、麦茶や経口補水液、薄めたスポーツドリンクがおすすめ

POINT2 涼しい服装を選ぶ

- 通気性の良い綿素材や速乾性のある服を選ぶ
- 明るい色の服を着せる（黒や濃い色は熱を吸収しやすい）
- 外出時には帽子を着用する

POINT3 外出時間を調整

- 朝早い時間帯や夕方に外で遊ばせる
- 炎天下での遊び時間を 1 時間以内に制限する
- 涼しい屋内施設を利用する

POINT4 食事で体力サポート

- スイカやキュウリなど水分が多い野菜を積極的に取り入れる
- バランスのとれた朝食でエネルギーをしっかり補給する
- 塩分補給も忘れずに

POINT5 暑さ対策グッズを活用

- ベビーカーには日除けカバーや携帯扇風機などを活用する
- 冷却グッズを使って体を冷やす

熱中症かも…。応急処置について

1. 涼しい場所に移動
日陰や涼しい室内に連れていく

2. 服を緩める
衣類を緩め、体温を下げる

3. 冷やす
冷たいタオルや保冷剤で首、脇の下、太ももの付け根を冷やす

4. 水分補給
意識がある場合　→　少しずつ水分を飲ませる
意識が朦朧としている場合　→　救急車を呼ぶ

町内の屋内遊び場を活用しよう！

こども木育ひろば つながる～む（道の駅国見あつかし郷内）
🕒 9：30 ～ 12:00 ／ 13:00 ～ 16:00
休 火曜日　¥ 無料

くにみももたん広場
🕒 10:30 ～ 11:30 ／ 13:15 ～ 14:15 ／ 15:00 ～ 16:00
休 水曜日　¥ 無料

健口キッズ

6 月に実施した 3 歳 6 か月児健診で、むし歯が 1 本もなかったお子さんたちです。

Kunimi's Baby

村上　心彩 ちゃん
（R7. 3. 26 生）
姉 村上 杏心ちゃん（3 歳）

【名前の由来】
周りの人のことを考えられる優しい気持ちを持ち、物事の中心になる人に。人を引きつける魅力的な女の子になってほしい。

【ご家族からのメッセージ】
生まれてきてくれてありがとう♡あなたの小さな泣き声や笑顔にみんな幸せをもらっています。優しいお姉ちゃんと一緒にこれからもたーくさん思い出を作ろうね！

本間　柚莉 ちゃん
（R7. 5. 20 生）

【名前の由来】
誰からも愛され、慕われるような人気者に育ってほしい。努力家で包容力に溢れた優しい人になりますように。

【ご家族からのメッセージ】
元気に生まれてきてくれてありがとう！これからの成長が楽しみです。お姉ちゃんとたくさん遊んでね！

子育てインフォメーション

3 歳 6 か月児健診

■日　時　9 月 4 日㈭　午後 1 時 45 分～午後 3 時 30 分頃
■受　付　午後 1 時 20 分～午後 1 時 30 分
■会　場　森江野町民センター
■対象者　令和 3 年 12 月 1 日～令和 4 年 2 月 29 日生まれ

3 か月児・9 か月児健診

■日　時　9 月 25 日㈭　午後 1 時 45 分～午後 3 時頃
■受　付　午後 1 時 20 分～午後 1 時 30 分
■会　場　観月台文化センター　第 1 和室
■対象者　3 か月児健診　令和 7 年 5 月生まれ
　　9 か月児健診　令和 6 年 11 月生まれ

ニコニコ相談会

■日　時　9 月 17 日㈬ 午前 10 時～午前 11 時 30 分
■会　場　子育て支援センター（藤田保育所内）
■対象者　国見町在住の妊婦、国見町在住の乳児及び保護者
■持ち物　母子健康手帳、子どもの飲み物
■申込み　前日までに福祉課子育て支援係または藤田保育所（☎ 585-2374）へ連絡

ももさぽ LINE 相談

保健師、助産師、管理栄養士などの専門職員がどんな些細なことでもお答えします！お気軽にご相談ください。

受付　月曜日から金曜日
　　午前 9 時から午後 5 時

＼相談はコチラ／