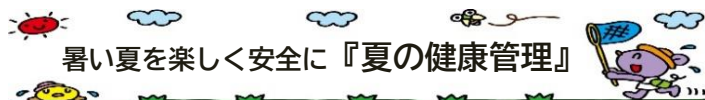




こども総合センター内
有田川町下津野 245-1
☎ 52-5474(FAX 兼用)

〇太陽の光を浴びて子どもたちも元気いっぱい！子どもたちの“成長する力”を見守りたいですね！



【6月～7月】 梅雨の肌寒さと晴れ間の暑さの寒暖差が体力を奪う

【7月～8月】 暑さが厳しくなって夏バテしやすい

◎夏の健康管理のポイントとは？

気温だけでなく、湿度や日差し・風の変化にも気をつけましょう

◎ 暑さ指数の目安 ※暑さ指数と気温は別物です。

日常生活の目安	暑さ指数	運動の目安
全ての活動で熱中症が起る危険性がある。特に高齢者は安静にしても危険。	31℃以上 危険	原則中止。特に子どもの運動は中止すべき。
炎天下の外出は避け、室内でも温度が上がるので注意する。	28～31℃ 厳重警戒	激しい運動や持久走など、体温が上がりやすい運動は中止。体力の低い人などは、運動を中止する。
運動や激しい作業をするときは定期的に、十分に休息を取る。	25～28℃ 警戒	積極的に休憩を取り、水分・塩分を補給する。
暑さ指数が25℃未満なら危険性は少ないが、激しい運動などでは熱中症が発生する危険がある。	25℃未満 注意	21～25℃ 注意 熱中症の兆候に注意し、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
	21℃未満 ほぼ安全	熱中症の危険は小さいが、水分・塩分を適切に補給する。

◎対策 水分をこまめにとりましょう

ぬれタオルでこまめに汗を拭きましょう
着替えさせましょう

◎夏ならではの感染症のサインってある？

体や手足・のどの特徴的な湿疹を見逃さないようにしましょう

(ヘルパンギーナ・手足口病・とびひ・プール熱など)



赤ちゃんの不思議な力

赤ちゃんは まだ言葉がわからないと
私たちは思っています。でも、
言葉に頼らなくてもお母さんの笑顔に
こめられたたくさんのメッセージを
受け止める不思議な力を持っています。



子育てでいちばん大切なこと

それは、自分のことを好きな子どもに
育てることです。
『自分っていいな』と思いながら
毎日を生きている子どもは、
それだけで幸せです。



〇子育て支援センターでほっとした時間を
過ごしませんか？ 遊びに来てね！



※これは実際にイギリスで掲載された求人広告です

〇知っていますか？ 世界一厳しい仕事って何？

〇シフト 週7日 〇休日 なし 〇勤務時間 1日17時間以上

〇必要能力 医学 栄養学 忍耐力 (※上限なし)

〇備考 食事・睡眠時間取れないことあり

〇条件 24時間365日対応可能なこと

〇とてもやりがいがあります



こんなハードな仕事をやれる人はいるのでしょうか？

・実はあなたのお母さん・お父さんです

あなたが大きくなったということは、偉大な仕事を無給でしてくれた人がいたからです

お母さん・お父さんいつもありがとう！