



のびのび通信

～こんなことしたよ～

●問合せ先 小郡市子育て支援センター ☎73-5041
メールアドレス kosodate@shien5041@suo.bbiq.jp
ホームページ http://www1.bbiq.jp/ogori.kosodate/

★ のびのび教室 ★

第2回 ミニ運動会

5月29日(火)
小郡校区(小郡市武道場)



(サーキットの様子)

鉄棒できたよ!

【参加者の声】

- ・友だちと一緒に体を動かすことが、楽しかったようです。
- ・まだ1歳前ですが、ハイハイを一生懸命している姿を見てよかったです。
- ・バルーンとサーキットを喜んでいました。
- ・昨年できなかったことができて、成長を感じました。



★ のびのび講演会 ★

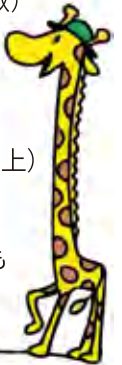
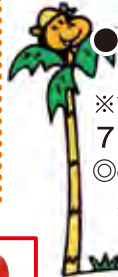
テーマ『子どもの心を育む食』

- 講師 佐藤剛史さん
(九州大学大学院農学研究院助教)
- 日時 9月12日(水) / 午前10時～正午
- 会場 あすてらす視聴覚室
【保育…和室】
- 定員 100人
【保育…先着30人】(生後3か月以上)

※講座・保育とも予約が必要です。

7月9日(月)午前9時から電話受付開始

◎のびのび教室やオープンルームの会場でも受け付めますが、電話優先となりますのでご了承ください。



★ リフレッシュ講座 ★

『ロールケーキ作り』

5月21日(月)あすてらす調理室

講師:古賀巧さん(ガレット)



【参加者の声】

- ・楽しく参加させていただきました。ケーキは私だけでなく家族も喜ぶのでよかったです。
- ・知らなかったことをたくさん教えていただき、勉強になりました。



★ ふれあいベビールーム ★

『ベビーマッサージ』 講師:加地まひるさん

5月31日(木)文化会館和室

【参加者の声】

- ・なかなかゆったりと過ごす時間がないので、マッサージを覚えてもらえてよかったです。
- ・子どもも気持ちよさそうで、私自身も楽しく過ごすことができました。



保健師だよ!

これからの季節… 熱中症にご注意を!

熱中症は、周りの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないことなどが原因で起こります。毎年7月から8月にかけて最も多く発生し、症状が重くなると命に危険が及びます。

熱中症は、次のような環境で起こりやすくなります。

- ★異常に気温や湿度が高い日が続くとき
- ★暑くなり始めの頃
- ★急に暑い日
- ★熱帯夜の翌日
- ★風が弱い日
- ★日差しが強い日



熱中症にならないために

・体調を整えましょう!

睡眠不足、風邪気味、朝食を抜いた人、前の晩深酒をした人は熱中症を起こしやすくなります。

・暑さを避けましょう!

通気性のいい洋服を着て、外出時は日陰を歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。

部屋の中は、室温 28 度以下、湿度 60%前後を保ちましょう。クーラーと扇風機を併用したほうが、冷気を循環させ、涼しく感じます。

・こまめに水分補給をしましょう!

「のどが渴いた」と感じる前にこまめに水分を摂るように心がけましょう。

つばが広めの帽子を!



服の素材は綿か麻がおススメです。

寝ている時にも汗をかきま
す。就寝中に熱中症になった
という事例もあります。トイレが
近くなるので寝る前は水分を
摂らない、というのは避け、
コップ1杯程度の水を飲んで
寝るようにしましょう。

※緑茶やコーヒー、紅茶は利尿作用(尿をたくさん作る作用)があります。水分補給には麦茶や水がおススメです。



◎問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666