

2017 平成29年

8

第113号



梅雨も明け、せみの大合唱と共に暑い夏がやってきました。いよいよ夏も真っ盛り。夏の開放的な遊びをいっぱい経験して楽しい夏を過ごしてください。

あいあいホールでは、先月9日からテラスにビニールプールを出して水遊びを始めました。水に触れ、親子で楽しいひとときを過ごしてもらえたらと思います。夏は強い日差しを浴びて汗をかきます。特に子どもたちは運動量も多いので、気がつかないうちに体力や水分を消耗します。熱中症にならないよう、水分補給や睡眠、休養など十分とるように心がけましょう。今月もたくさんの方の来館をお待ちしています。

\*プレイルームでは、就学前の親子が遊べます。

\*子育てで困っていること、悩んでいることがあれば、お気軽にご相談ください。

\*各事業の開催日は入館を制限する場合がありますので、ご了承ください。

開館時間

午前8時30分～午後5時

(プレイルーム利用時間 午前9時～午後4時)

休館日

月曜日・祝日・日曜日(第2日曜日は開館)



【発行】 久御山町子育て支援センター「あいあいホール」

TEL 0774(41)2263 / FAX 0774(41)2283

## 中学生・高校生との交流会を開催します

- ・ 8月3日（木）・4日（金） 午前10時～正午 久御山中学生と交流
- ・ 8月8日（火）・9日（水） 午前10時～正午 久御山高校生と交流

次世代を担う中学生や高校生が、赤ちゃんや子どもたちと一緒に遊んだり触れ合ったりする事で世代間を超えた交流をはかり、子育てに関心を持ってもらいたいと思っています。

たくさんの赤ちゃんや、子どもたち、おかあさんの参加をお待ちしています。



## ☆水遊びの前に健康チェック！！☆

こんな時は水遊びはやめましょう。

- ♡熱はないですか？
- ♡咳、鼻水はでていませんか？
- ♡腹痛、下痢はありませんか？
- ♡とびひや水いぼはありませんか？
- ♡つめは短く切ってありますか？



※体調を整えて、親子でいっぱい水遊びを楽しんでくださいね。

## 地藏盆って？ ・ちょっこっと豆知識・

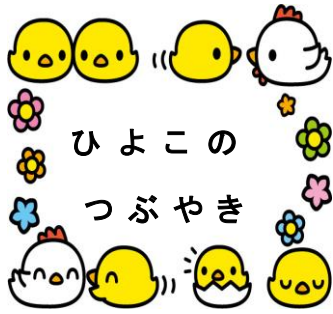
地藏盆の由来には諸説がありますが、どれも共通するのは子どもの成長や幸せを願う意味が込められているということです。地藏盆の背景には地藏菩薩にまつわるお話があります。

親より先に亡くなった子どもたちが賽の河原で親や兄弟たちを懐かしみ、石を積み上げて塔を築きます。ところが、鬼がやってきて壊してしまいます。それを御覧になっていた地藏菩薩が子どもたちを抱いて、錫杖（しゃくじょう）の柄に子どもをつかまらせて「私が子どもの親になりましょう。この子たちを救いましょう。」と誓いました。

それ以来、町の辻に地藏菩薩を建立して子どもの幸せを祈るという信仰が近畿地方で広まったとされています。



8月の日曜開館は、13日です。



ひよこの

つぶやき

## 日射病・熱射病に注意！

♡外で強い日差しにさらされて起こるのが日射病。

蒸し暑いところにとこころに長時間いて起こるのが熱射病。

総称して熱中症といいます。

### ♪熱中症の症状♪

- ・日射病・・・顔は赤く呼吸は荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。
- ・熱射病・・・顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

### ♪予防のポイント♪

- ・日中は帽子をかぶって外出しましょう。日よけのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- ・炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- ・肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。



## ・・・夏バテ・・・



夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

### おうちでできる予防法！

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで汗をかく習慣をつけましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。糖分の多いジュースや消化に手間のかかる牛乳などはあまり適しません。また、夏野菜は体を冷やしてくれるのでしっかりととりましょう。

味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりですよ。

夏バテSTOP!



