

特ダネ

熱中症や日焼け、エアコンの利用方法に気をつけましょう!

夏の健康管理

健康づくり課 ☎ 34-3281

日焼けは、皮膚にとつては「やけど」です。雨の日でも紫外線は晴れの日の30%、曇りの日には最大で80%もあります。

日焼け

- ◎ 日陰で過ごす
- ◎ 帽子をかぶる
- ◎ こまめに水分を補給する
- ◎ エアコンを付ける

【熱中症を予防するには】
 ◎ できるだけ日陰で過ごす
 ◎ 帽子をかぶる
 ◎ こまめに水分を補給する
 ◎ エアコンを付ける



熱中症

子どもは、体温の調節機能が未熟なため、体の中に熱がこもってしまいがち。車内や室内でも熱中症になることがあります。

汗をかくことで、乳幼児の体温調節機能は育まれます。汗をかいていることに神経質になり過ぎず、こまめに汗を拭き、着替えや水分を補給してあげることが大切です。

エアコンは適度に

乳幼児は、代謝が活発なため大人以上に汗をかきます。赤ちゃんが快適に過ごせる室温は約26℃~28度、湿度は約50%~60%。エアコンを付けるのは2時間くらいにして、あとは自然の風を入れてあげましょう。

※ SPF値 / 日に当たると、約20分間で日焼けします。SPF10は、それを10倍遅らせることができ、20分×10=200分間、日焼けを防ぐ効果を示しています。



日に焼けたら、冷水で十分に冷やしましょう。水ぶくれになつてしまったら、すぐに病院へ行きましょう。

【日焼けを防ぐには】
 ◎ 帽子をかぶり、長袖を着て、日陰で過ごす
 ◎ 日焼け止めを塗る
 ※ 決められた量
 をきちんと塗り、時々塗り直ししましょう。
 ※ SPF値 / 日に当たると、約20分間で日焼けします。SPF10は、それを10倍遅らせることができ、20分×10=200分間、日焼けを防ぐ効果を示しています。

相談!

Consultation Desks 子育て相談窓口

とき / 月～金曜日(祝日、年末年始は除く)
 午前8時30分～午後5時15分 (☆は午前9時～午後4時)

名称	内容	問い合わせ先
子育てコンシェルジュ	児童(18歳未満)に関わる子育ての総合窓口	子育て応援課 ☎ 36-7253
子育て相談	妊娠・出産・子育てについての相談窓口	子育て世代包括支援センター「てくてく」 ☎ 34-3285
保育園などの入園相談	幼稚園・保育園・認定こども園の入園について	保育支援課 ☎ 36-7195
家庭児童相談	非行・ひきこもり、児童虐待、DV相談など	家庭児童相談室 ☎ 36-7253
こども発達相談	子どもの発達(ことばの発達など)について	子育て応援課こども相談係 ☎ 36-7408
教育相談	小学生・中学生の教育について	教育相談室 ☆ ☎ 34-2255
特別支援教育相談	小学生・中学生の特別支援教育について	特別支援教育相談室 ☆ ☎ 34-2272



夏休み恒例！とびっきりの体験をしよう

サマーオープンスクール 参加者募集

☎学校教育課 ☎46-7159

伊久身に集まろう

自然豊かな伊久身で、水遊びや散策、ヤマメの調理やそば打ちなどを体験してみませんか。新たな発見や友達との出会いが待っています。

対象／市内小学3～6年生
とき／▽第1期 7月27日(水)・28日(木) ▽第2期 8月2日(火)・3日(水) ▽第3期 8月9日(火)・10日(水) ▽第4期 8月16日(火)・17日(水) いずれも午前9時～午後3時

※原則、2日間連続参加。
ところ／山の家(1日目)、やまゆり(2日目)

定員／各期20人
募集期間／6月29日(水)～7月5日(火)

申し込み／①募集用紙に必要な事項を記入の上、提出先へ

②市ホームページまたはQRコードから電子申請

※募集用紙は、学校で配布します(3・4年生には全員、5・6年生には希望者に配布)。

※定員を超えた場合は抽選。結果は、7月13日(水)午後4時以降に発表場所に掲示します。

※定員を超えた場合は抽選。結果は、7月13日(水)午後4時以降に発表場所に掲示します。

※定員を超えた場合は抽選。結果は、7月13日(水)午後4時以降に発表場所に掲示します。



QRコード



みんなでおいしいそばを作ろう

◎川遊びでは、きれいなところに行つて楽しかった。初めてのそば打ち体験も、とても上手にできて、おいしかった。夏休み一番の思い出になった。

◎自分で捕まえたヤマメはおいしかった。自分で打ったそばは、普通のそばの100倍おいしかった。

◎地層見学や樹木当てゲームが楽しかった。川で魚を捕まえる仕掛けを作ったり、ツバメの話を聞けたりしてよかった。

【子どもたちの体験談】

◎移動方法／島田駅からスクールバス往復利用または保護者が送迎
※提出先・発表場所など詳しくは、募集用紙をご覧ください。



Support Center 地域子育て支援センター

開所時間は「しまいく」をご覧ください。各センターにお問い合わせください。

センター名	ところ	電話番号
すまいるハウスたまご	地域交流センター内	37-2739
あそぼう会	第一保育園内	37-1315
むくむく	かわね保育園内	53-2096
シャローム	島田聖母保育園内	37-5430
木の实	くりのみ保育園内	36-5414

センター名	ところ	電話番号
たんぼぼ広場	初倉保育園内	38-2525
子育てふうせん	ゆたか保育園内	35-1176
にこにこ広場	六合第二保育園内	35-0123
ひよこ	五和保育園内	45-5757
ひばり	大津保育園内	39-5951