

令和元年7月生まれ

# おめでとう1さい

応募方法

誕生日の3カ月前の1カ月間、電話または市ホームページで受け付けています。

(例) 誕生日が令和元年10月の人は、7月に応募してください。

経営企画課広聴広報係

☎(921)2121(内線514)

URL <http://www.city.dazaifu.lg.jp/admin/soshiki/somu/204/379/575/10459.html>



2日 梶山 慈仁ちゃん



3日 才田 涼平ちゃん



4日 上之原 怜ちゃん



11日 山本 武ちゃん



14日 蒲原 三琴ちゃん



11日 佐々木 涼麻ちゃん



29日 嘉悦 悠人ちゃん



25日 多々良 一綺ちゃん



29日 兵連 拓美ちゃん



7日 小坂 菜七美ちゃん



29日 篠原 永菜ちゃん



10日 吉田 湊音ちゃん



6日 家永 加弥ちゃん



24日 河津 颯真ちゃん

## にこにこ通信



『夏の過ごし方』



夏は外遊びや水あそびなど子どもにとって楽しいことが多い季節ですが、夏の強い日差しや高温多湿の気候は子どもたちの体に大きな負担がかかります。特に水あそびの後は、元気そうにみえても体は意外と疲れていますので、休息する時間をつくるのが大切です。

また、買い物などのお出かけは、日差しの強い日中をさけ、朝夕涼しいときに出かけましょう。ベビーカーに乗っている赤ちゃんは、大人よりも地面までの距離が近く、アスファルトの照り返しで、熱中症になりやすいです。

### 【気を付けること】

- ・ 外に出るときは必ず帽子をかぶり、外に出る時間帯や長さを考えましょう。日焼け止めをぬり紫外線対策も忘れないようにしましょう（赤ちゃんの日焼け止めは生後6カ月から使用できるものがあります。）
- ・ こまめな水分補給（白湯・お茶・赤ちゃん用のイオン水など）をしましょう。
- ・ 汗が出たら、タオルで拭いたり、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔に保ちましょう。
- ・ 高温多湿などの条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンの設定温度を27～28度を目安にして、上手に使いましょう。（24度より下げないようにしましょう。）
- ・ 車の中は高温になりやすいので、特に注意が必要です。



### 【お昼寝のススメ】

- ・ 疲れた体を回復させるためには、お昼寝が効果的です。どれくらいの時間寝ると満足するかというのは、子どもによって違いますが、1日の合計時間は2時間以内で、午後3時頃までに終わる方がいいと思います。それ以上寝ると、夜の睡眠に影響してきます。子どもは眠くなると、口数が減り目をこすったり、機嫌が悪くなってぐずることがありますので、そんな時はお昼寝のチャンスです。なかなか寝ない子や日によって寝ない日もあると思いますが、子どもはぐっすり眠らなくても横になって体を休めるだけでも元気になります。

元気づくり課 子育て支援センター ☎(919)6001