

令和3年8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しています。
(例)誕生日が令和3年10月の人は、7月に応募してください。
経営企画課広報係
☎(921)2121(内線514)
URL <https://www.city.dazaifu.lg.jp/site/web-kouhou/2633.html>



18日 はらくち つむぐ 原口 紡ちゃん



20日 はなおか れお 花岡 蓮風ちゃん



25日 いのうえ みなと 井上 湊翔ちゃん



2日 さとう しゅん 佐藤 旬ちゃん



2日 さとう ひなみ 佐藤 妃南ちゃん



12日 ありおか なおと 有岡 直仁ちゃん



13日 にうえ みなと 二上 湊斗ちゃん



7日 えぐち いち は 江口 依知花ちゃん



11日 もりもと 森本 すみれちゃん



8日 かとう みなと 加藤 湊人ちゃん



29日 とりす みずき 鳥巣 瑞来ちゃん



21日 さかた こうたろう 坂田 幸太郎ちゃん



6日 ちちだ ゆいと 榎田 結大ちゃん



15日 ふくだ りくと 福田 陸人ちゃん



11日 よしつぐ すずか 吉嗣 涼華ちゃん



27日 はぎお みらい 萩尾 未来ちゃん



にこにこ通信



夏の過ごし方



エアコンの設定温度

夏場はクーラーを使いますが、冷やしすぎに注意が必要です。適度な室温、湿度を保つことは大切なことですが、そこで注意したいのが、外気温との差です。

もっとも良いのは5度くらいといわれているので、外気温が33度の場合は28度くらいに設定するとよいでしょう。

湿度は、50～60%が最適といわれています。エアコンを上手につかって過ごしましょう。



水分をこまめにとる

ジュース類は糖分が高いため、お水・お茶をおすすめします。

汗を分泌する汗腺の数は、大人と子どもはほぼ同じといわれています。ただし、汗腺は汗をかく(分泌する)機会が少ないと働かなくなるため、成長とともに汗腺の数が決まるともいわれています。そのために子どものうちに汗をかいて、しっかり汗腺を働かせることが大切で、体温調節にもつながっていきます。

汗は脱水や肌トラブルの元と考えがちですが、問題なのは水分補給を怠ったり、汗をかいた状態のままにしたりすることです。汗はこまめに拭き、汗をかいたら衣類を着替えさせるようにし、水分をこまめにあげましょう。



子育て世代包括支援センター(うめっこテラス)