

令和4年8月生まれ

おめでとう1さい

応募方法

誕生日の前々月15日まで、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4年9月の人は、7月15日までに応募してください。

経営企画課広報係

☎(921)2121(内線514) HPページID:2633



12日 有働 翔太ちゃん



24日 石本 陽なたちゃん



10日 草場 遥陽ちゃん



5日 足立 結ちゃん



23日 鈴木 綴ちゃん



3日 池田 いろはちゃん



20日 御田 真帆ちゃん



31日 内田 亜梨沙ちゃん



23日 外屋敷 紡生ちゃん



1日 松浦 茉由ちゃん



31日 上原 咲ちゃん



5日 大嶋 あいかちゃん

123通信



「夏の過ごし方」

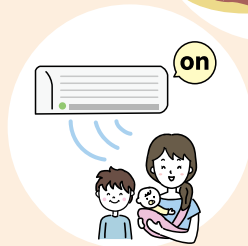


今年の夏も最高気温が35℃以上になる猛暑日が多くなりそうです。気づけば子どもがほっぺを赤くして、汗びっしょり…ということもあると思います。こまめに様子を見ていても、暑さ対策に頭を悩ませる保護者の人は多いと思います。今月は子どもの暑さ対策を「衣・食・住」に分けてお伝えします。

まず **衣** についてです。子どもは暑さや不快感を抱いてもうまく伝えられなかったり、自分で水分補給や着替えができなかったりします。直射日光から頭を守る帽子はもちろん着用し、行き先に応じて冷感グッズなどを活用してみるのもいいです。

次に **食** についてです。暑いときはアイスクリームなどの冷たいものを食べたくなりますが、胃腸の活動を弱め、食欲がわなくなる原因にもなります。体を冷やす夏野菜なども取り入れて、バランスのいい食事を取りたいですね。特に子どもは、一度にたくさんの水分を摂っても体にうまく吸収されません。汗とともにミネラルは失われてしまいます。ミネラルを多く含んでいる麦茶などを、こまめに摂るようにしましょう。

最後に **住** です。暑いときはエアコンで室温を調整する、赤ちゃんに直射日光が当たらないよう窓には日よけをすることは、夏の室内の過ごし方の基本ですが、冷房が効いた建物の中に入ると急激に体温が下がることもありますので、冷え過ぎにも気をつけましょう。



季節の変わり目である今の時期は疲れやすく、体調を崩してしまいがちです。水分補給だけでなく日頃からバランスのとれた食事をとり、規則正しい生活を心掛けて暑い夏を乗り越えていきましょう。

子育て支援課子育て応援係 ☎(919)6001