

～乳幼児の熱中症を予防しましょう～

熱中症とは？

高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を「熱中症」といいます。重症になると意識障害や死に至ることもあります。

乳幼児は熱中症になりやすい！

子どもは、体温調節機能が未熟、地面の照り返す熱を受けやすい、自分では水分補給や衣服調節ができない。
 ◎大人が子どもを守ろう⇒①熱中症になりにくい環境作り ②服装の工夫 ③子どもの様子を観察 ④水分補給

見逃さない！早期発見のポイント

身体が熱い、元気がない、唇や舌、口の中が乾いている、不機嫌・泣き止まない、おしっこ・うんちが出ない、吐き気・嘔吐 ⇒ あれ、おかしい？と思ったら、すぐに対応を！（場合によっては、救急車を！）



水分補給や温度調節、それでもだめならすぐに病院受診を！！

参考
 環境省熱中症予防情報サイト
 厚生労働省熱中症関連情報

～おやこで読みたい 夏の絵本～

・こぐまちゃんのみずあそび
わかやま けん 作

・ひまわり
和歌山静子 作

・はなびドーン
カズコG・ストーン・作

♪支援センターにもあります。手に取ってご覧ください。

～みんなでランキン GOOD 6.7月発表！～

Q.お子さんの好きな遊びはなんですか？

- 1 ボール遊び
- 2 ごっこ遊び
- 3 ポップチューブ、パズル、DVD



8.9月

～みんなでランキン GOOD！～ Q.お子さんの好きなキャラクターは何？

♡受付横に、ランキング箱があります。皆様のご参加をお待ちしています！

～おとなご飯から取り分けられる～ 味噌汁は最強！！

★味噌汁とおかゆがあれば赤ちゃんご飯は十分♡
 味噌汁は赤ちゃんご飯をすすめる強い味方。
 なぜなら、赤ちゃんが食べやすい野菜や豆腐などをだし汁で柔らかく煮て、最後に味噌で味付けすれば大人ごはんからそのまま取り分けられるからです。
 おためし期の赤ちゃんには味噌汁のうわずみや、味噌を加える前にとりわければOK。質のいい昆布とかつお節をたっぷり使ってだしをとると、とても美味しいですね。もちろん、だしパックでもOK。
 何種類かの野菜を取り入れた具沢山味噌汁をぜひ、作ってみてください。

講座の様子

5/16 リンパマッサージ



6/23 パパと遊ぼう！



【権現地域子育て支援センター】

宮崎市江平東1丁目6番43号
 TEL/FAX：0985-29-0980
 開館時間：9：00～15：00
 休館日：火・土曜日、祝日、年末年始（12/29～1/3）
 駐車場：15台



ドロップインセンターHP



権現地域子育て支援センターは宮崎市の指定管理を受け「NPO 法人ドロップインセンター」が運営しています。