

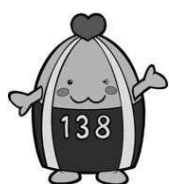
ゆめおいっこ



黒田北子育て支援センターにて

特集

『どうしてる？ 夏の健康生活』



パパっていいもんだ

「Aくんパパに聞いてみました」

子育てサークル紹介

「カンガルー」

ゆめちゃんちの 子育てあるある

「ひるねの巻」

～いつでもどこでも「広報一宮」を～
無料アプリで配信中



どうしてる？夏の健康生活

こんなことに気をつけています☆

夏は活動的で楽しいことがいっぱい！でも、紫外線やあせも、食欲低下、夏風邪・・・etc. 心配ごとがいっぱい！自分で病気や事故の予防ができない子どもにとっては、ママやパパ、お家の人の心くばりが大切ですね。

そこで、子育て支援センターを利用しているママたちに、夏を健康で快適に過ごすためにはどんなことに気をつけているのかを聞いてみました。



気温や日差して遊ぶ場所や時間を選んでま〜す！

Kさん
朝早くに公園で遊び、**日が昇って暑くなる前に**切り上げ、日中は支援センターで遊んでいます。なかなか帽子をかぶってくれないので、**陰の多い公園を選んで**遊ぶようにここがけています。

夏は水遊びでクールダウンしてま〜す！

Sさん
ビニールプールで水遊びをしたり、市民プールに出かけたりして遊びます。子どもは**汗も流れてさっぱり！**

お昼寝もぐっすり！(^^)!

市民プールでは、私も子どもを抱っこしながらウォーキングで**運動不足解消！**水遊び中も水分補給は忘れません。 parasolなどで陰を作って、日差しに注意して遊ばせています。

車の中ではこんなことに気をつけてま〜す！

Sさん
チャイルドシートには**専用の冷却シート**、車から離れるときにはカバーをかけ、**金具が熱くならないように**しています。

外出を楽しむには！

<お勧めの場所>

涼しい時間の公園 (木陰は体感温度-6℃ 日射率8割減)

子育て支援センター、児童館、プールなど

<お勧めの対策>

日焼け止め塗布 (紫外線吸収剤が少ないもの)

薄手の長袖の上着、帽子 (フラップ付など)、日傘、

水分補給

気をつけて！

午前10時~午後3時頃は熱中症の危険度大ゾーン

サンシェードで覆ったベビーカーは灼熱状態

車の中もチャイルドシートも高温状態



夏の皮膚トラブルには！

日焼け：水ぶくれになったら急いで受診

消炎作用のある薬で治療がお勧め

とびひ：広がる前に受診し、抗菌薬で治療がお勧め

あせも：汗ばんだらシャワーで汗を流す。

吸水性のある素材の衣服を選ぶ。

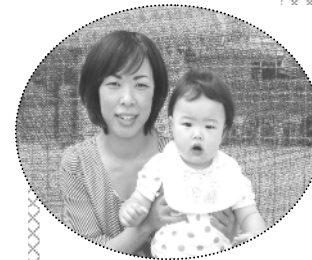
かきむしってしまう場合は、早めの

受診がお勧め



のどが渇く前に水分補給してま〜す！

Iさん
遊んでいる時も、食べている時も、眠っている時も・・・子どもって本当によく汗をかきます。「**のどがかわいた！**」と言ってから飲むのは遅いそうです。外に出る前には必ずお茶かスポーツドリンクなど飲ませています。



夏野菜で心も体もリフレッシュしてま〜す！

Iさん
おじいちゃんに畑でスイカ、うり、**夏野菜**を毎年沢山作ってもらって家族でおいしく**食べています**。今年は子どもの好きなトマトをたくさん作ってもらう予定です。子どもと一緒に収穫できればいいなと思っています。

夏のメニューには！

旬の野菜は、体がその時期に必要なとする栄養が豊富。スープを上手に利用しながら、おいしく旬の栄養をとりましょう。

スープに野菜を入れてま〜す！

Yさん
食欲が落ちるので、**スープに野菜**をたくさん入れて栄養もとれるようにここがけています。



子どもの健康について、みなさんいろいろ工夫されていますね。そういった優しい心配りがあるからこそ、子どもは健康に健やかに成長できているのかもしれない。

なんだか今年も暑い夏が続きそうですね。暑い夏ならではの子育て・健康的な過ごし方・楽しみ方を満喫し、夏を元気いっぱい乗り切りましょう！！

パパっていいもんだ

～Aくんパパに聞いてみました～



K・Mさん
Aくん 1歳3か月

Q “パパになった！”と実感するときは？

朝、目覚めたとき隣で子どもが寝ている姿を見たとき。

Q “子育てって面白い！”と感じるのはどんなとき？

寝返り・ハイハイ・つかまり立ちなど子どもの成長を目の当たりにしたとき。

Q 子どもが生まれてから変わったことは？

頻繁に実家に帰るようになった。

Q “最高にかわいい”と思う瞬間は？

遊びがツボに入って、何度も笑ってくれる瞬間。

もしも
クエスチョン

Q. 1日だけママになったら、どんなことをしたい？

母乳で授乳させてみたい！

子育てサークル紹介 カンガルー

少人数でアットホームな雰囲気大切にしています。みんなで楽しく遊んだり子育てについての悩みや困っていることについてのおしゃべりをしたり、和気あいあいと楽しんでいます。

ぜひ一緒に、楽しいひと時を過ごしてみませんか？



<活動場所>

一宮市立今伊勢北保育園

一宮市今伊勢町馬寄字桑屋敷17-1

TEL 28-9735

<活動日時>

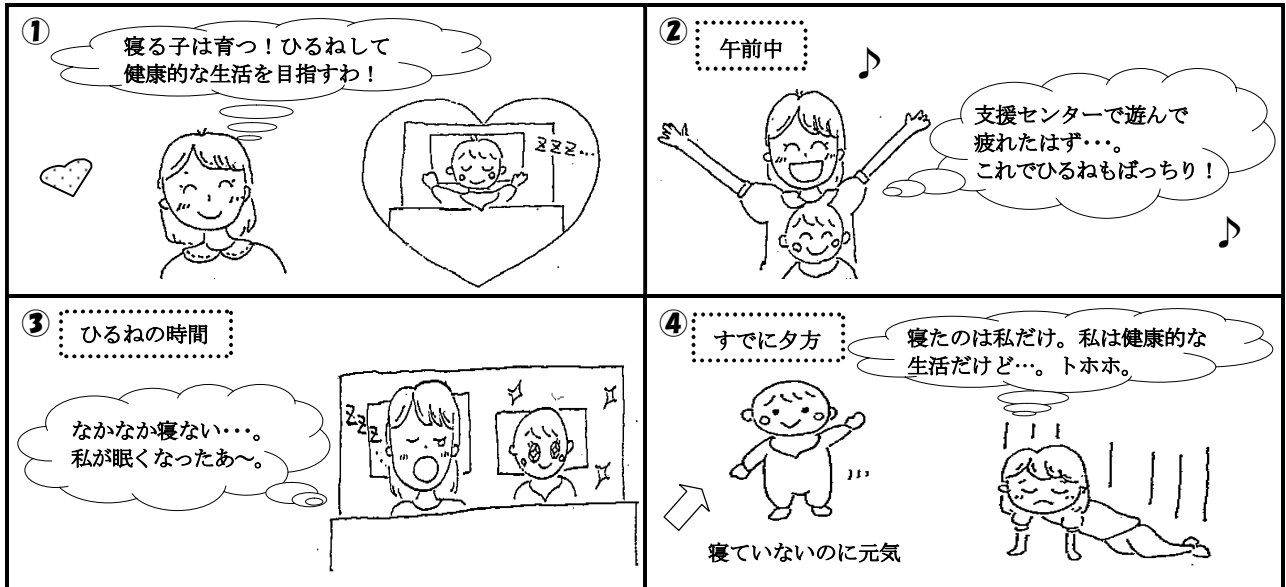
毎月第2金曜日（8・11月は第3）

午前10時30分～



ゆめちゃんちの子育てあるある

～ ひるねの巻 ～



思うようにひるねをしない日や外出などでひるねができない日…1年365日 たまにはあるよね。そんな日もあるけど、子どもの生活リズムを整えるために『遊びと睡眠』に心がけるママに拍手！！

みなさんの参加お待ちしております！

詳細は子育て支援センター
ホームページから



※市内在住の未就園児と親、家族の方々 是非ご参加ください。



***パパもいっしょに遊ぼう！** 時間：午前10時～11時30分 申し込み：不要

7月11日(土) 黒田北子育て支援センター
9月10日(木) 丹陽子育て支援センター
9月26日(土) 里小牧子育て支援センター

***育児講座** 時間：午前10時～11時30分 申し込み：必要

9月4日(金) 2歳児の楽しくなる子育て 産業体育館
～イヤイヤ期をイライラ期にしないコツ～
10月1日(木) 子どもの健やかな発育と食生活 尾西南部生涯学習センター

***ママといっしょでいいな** (1歳児対象) 時間：午前10時～11時30分

8月28日(金)	} 尾西生涯学習センター	申し込み日：7月14日・15日
9月3日(木)		申し込み先：黒田北子育て支援センター
9月29日(火)	} 産業体育館	申し込み日：8月24日・25日
10月6日(火)		申し込み先：千秋子育て支援センター
10月30日(金)	} 木曾川体育館	申し込み日：9月17日・18日
11月6日(金)		申し込み先：黒田北子育て支援センター

***親子でねんど** (2歳児対象) 時間：午前10時～11時30分

9月24日(木) 東五城子育て支援センター 申し込み日：8月24日・25日
申し込み先：東五城子育て支援センター

図書紹介

子育てに関する本や絵本を貸出しています。
一人一回につき2冊まで、貸出期間は2週間です。
電話での予約も受け付けています。
是非、ご利用ください。

いつもいいことさがし

小児科医がみた子どもたち

著者 細谷 亮太

自身の幼少時代の思い出を織り込みながら、
温かい眼差しで子どもたち全体の過去・現在・
未来について見守る感動のエッセイ集。

一裏表紙よりー



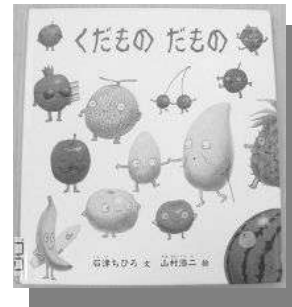
* 著者の育児講演会を
行います。

くだもの だもの

文 石津 ちひろ

絵 山村 浩二

真夏の海水浴場で繰り広げられる果実たちの
愉快的な行動を、ユーモラスな絵で描いた言葉
遊びの絵本です。お子さんと一緒に、口ずさんで
楽しんでみませんか。



この紹介図書は、
丹陽子育て支援センターにあります

日時 10月17日(土) 10:00~11:30
場所 尾西生涯学習センター 大ホール
講師 細谷 亮太さん
テーマ 「ゆっくりと楽しく子どもと暮らす
~子育てで親が育とう~」
定員 180名(市内在住の方)
申し込み 必要 9月7日(月) 9:00より
東五城子育て支援センターへ電話または直接

<市立子育て支援センター>

中央子育て支援センター
〒491-0858
栄3丁目1-2
(i-ビル5階)
☎ 85-7026
FAX 85-7027

丹陽子育て支援センター
〒491-0826
三ツ井3丁目2-37
☎ 28-9146
FAX 76-7021

千秋子育て支援センター
〒491-0804
千秋町佐野字下川田36
(一宮市立千秋保育園内併設)
☎ 28-9771
FAX 81-0277

東五城子育て支援センター
〒494-0008
東五城字備前12
(尾西庁舎2階)
☎ 28-9767
FAX 63-3660

黒田北子育て支援センター
〒493-0001
木曾川町黒田字箆守西108
(一宮市立黒田北保育園併設)
☎ 28-9769
FAX 86-6333

里小牧子育て支援センター
〒493-0005
木曾川町里小牧字神明東5-1
(一宮市立里小牧保育園併設)
☎ 28-9770
FAX 87-7490

<子育てひろば>

(私立) 子育てひろば かもめ
〒491-0918
末広1丁目21-10
(かもめ保育園内 ホール)
☎ 45-3839
FAX 45-3702

(私立) 子育てひろば 若の宮
〒491-0121
島村字下老光寺44-1
(若の宮保育園内 2階ホール)
☎ 51-2727
FAX 51-2915



※ 子育て支援センターは、いちのみやファミリー・サポート・センター(☎28-9772)と
連携しています。気軽にお問い合わせください。