

わくわく 2018年7月

〒819-0031 福岡市西区橋本2丁目27-2 木の葉モール橋本2階

TEL&FAX 092-407-2862 開館 10時から16時

西区橋本子どもプラザは福岡市の委託を受けて福岡いずみ幼稚園が運営しています
<http://fukuokaizumi.com/plaza>



長い梅雨が明けると、いよいよ暑い夏がやってきます！

夏の外遊びには、こまめな水分補給と帽子が欠かせません。暑さも増して、体力を消耗しやすい時期です。遊んだあとはゆっくり休憩し、十分な栄養と睡眠をたっぷりとり、元気に夏を乗り切りましょう。

プラザ長 井上 和子

赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの？

大人に比べて子どもは汗かき。特に0～2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう

ベビーカーでの 熱中症に注意

地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中は、かなりの高温になっています。また、日ざしをよけるためにレインカバーなどを掛けると、熱がこもって、蒸し暑い状態になることも。ときどきカバーを開けて換気をしたり、日ざしの強いときのベビーカー移動は、なるべく避けてあげてくださいね。

炎天下での
長時間の移動

レインカバーの
掛けっぱなし

水分をとらないで
移動する

子どもをベビーカー
に乗せたままでの
長時間の立ち話



★熱中症予防のために★

- 1、のどが渇く前からこまめに水分を補給する
- 2、炎天下での外出や運動はさける
- 3、外出の時は、帽子をかぶる
- 4、部屋の窓を開け、風通しをよくする
- 5、体調不良の時は、無理をしない
- 6、睡眠を十分にとる
- 7、エアコンを上手に使い、湿度・温度に気をつける
- 8、福岡市防災メール（熱中症情報）を活用する

（福岡市HPより）

福岡市
防災メール



福岡市域が熱中症になりやすい気象状況になった時にメールが届きます。



福岡市防災メール

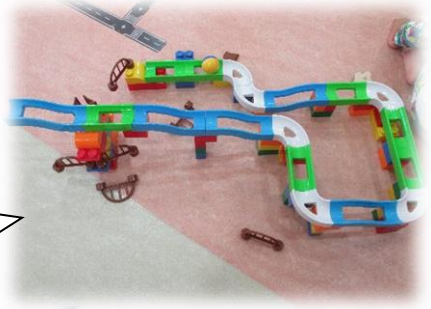
検索

フラザの様子☆≡

ままごとをしたり、車で遊んだり
親子で一緒に楽しく遊んでいます。
毎月のミニ講座や育児相談など、
様々なイベントも実施しています。



2歳の男の子と
パパの作品です



7月予定表 2018年

日	月	火	水	木	金	土
1	2 身体測定 (6日迄)	3	4 休館日	5 親子 ふれあい教室 10:30~11:30	6	7
8	9	10	11 休館日	12	13 絵本読み聞かせ 11:00~11:15	14
15	16 海の日	17 写真 デコレーション 10:30~11:30	18 休館日	19 ミニ講座 10:30~11:30	20	21
22 パパと遊ぼう 11:00~12:00	23 歯の相談 13:00~14:00	24 育児相談 10:30~12:00	25 休館日	26	27 休館日	28
29	30	31 壁面製作 10:30~11:45				



7月の予定



- 7月5日(木) 親子ふれあい教室 ミジンコ 平野実子さん
 ※ 6月25日(月) 10時からプラザ内で受付開始(電話不可)
★首がすわってからハイハイ前のお子様 要予約5組 福岡市民の方対象です
- 7月17日(火) 写真デコレーション MINI labo 中井さん
 ※ 7月10日(火) 10時からプラザ内の受付で予約開始(電話不可)
★要予約10組(お子様の年齢制限はありません) 福岡市民の方対象です
- 7月19日(木) ミニ講座「手作りおもちゃを作ろう」なごみナーサリー 和田保育士
★要予約10組 福岡市民の方対象です
- 7月23日(月) 歯の相談 いづち小児歯科院長 井槌先生
- 7月24日(火) 育児相談 管理栄養士 無田さん