子育て情報紙
ひだまり通信 No.112
2021 7月

苓北町社会福祉協議会
苓北町子育て支援センター
熊本県天草郡苓北町志岐32番地3
TEL（0969)31－1365
FAX（0969)31－1365

開設日	月～金の毎日（祝日を除く）	対象	子育て中の保護者と子ども 子育て中のママのみ マタニティママ
開設時間	午前９時３０分～午後３時	利用料	町内　１００円
場所	苓北町新ふれあい館		町外　２００円

＊　お悩みやご相談があるときは、お気軽にお電話もしくはご来館ください

少しの間子どもを預かってほしい

気分転換をしたい

育児情報

赤ちゃんとエアコン

近年、全国的に猛暑日が増えており、これからの季節は大人も子どもも注意が必要です。
現代の家屋は密閉性が高く、夏は熱中症のリスクが高まるため、エアコンを上手に使って暑い夏を快適に過ごしましょう。

赤ちゃんが夏に快適に過ごせる室温は26～28度と言われています。また、湿度は50～60%です。同じ室温でも湿度が高いと体感温度は高くなります。つい、室温ばかりに目がいってしまいますが、湿度の高さにも気をつけましょう。
そして、赤ちゃんは汗腺が未発達で、からだに熱がこもって体温が上がりやすく特に注意が必要です。服の着脱での調整をしましょう。
そのうえで、ときどき窓を開けて空気の入れ替えを行うことで外気に触れさせ、暑さに慣れさせることも大事です。
なお、稼働させる前にはカビやホコリをまき散らすことを避けるため、エアコンの掃除を済ませるようにしましょう。

⚠赤ちゃんの様子をチェック⚠

- □汗を大量にかいていないか
- □顔が赤く、からだが熱くないか（逆に冷えすぎてないか）
- □呼吸が苦しそうではないか
- □おしっこの量、回数が少なくないか
- □ぐったりしていないか
- □直射日光が当たっていないか
- □エアコンや扇風機の風が直接当たっていないか
- □極端に機嫌が悪くないか

7月の行事予定

1日（木）10：30～
七夕飾り作り

16日（金）10：15～
クッキング

※オリンピック開催に伴い、祝日が例年と異なります。19日(月)は開所、22日(木)と23日(金)は祝日のためお休みです。

サポート事業を実施しています

赤ちゃん連れで出来ない買い物や、家の片づけをしたいとき、ママが病院へ行くときなどに、支援センターでお子さんをお預かりします！お気軽にご利用ください♪
ただし、支援センターの行事のとき等は利用できないことがあります。事前にご相談ください。

★対象者
町内に居住されている親子
★利用料
1時間100円（2時間くらいまで）

えほんのしょうかい

ぞうくんのさんぽ

作・絵　なかのひろたか
出版社　福音館書店
￥990（税込）

ぞうくんが散歩に出かけるとかば、わに、かめが背中に乗ってきて、うわーっ！どぼん！
展開がわかっていてもドキドキしながら見ることが出来る楽しい絵本です。

はじめまして

お誕生会

＼✿おめでとうございます✿／

6月のクッキング

- ＊ジューシー唐揚げ
- ＊とろとろオニオンスープ
- ＊デリ風かぼちゃサラダ
- ＊かぶ大根のかつお節和え
- ＊グリンピースごはん

LINE公式アカウントのご紹介

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

支援センターの公式LINEが出来ました！行事のお知らせ等を配信しています。タイムラインでは、施設設備の紹介や1日の過ごし方の例なども投稿しているので参考にされてください！

また、LINEのトーク機能での相談や問い合わせにも対応していますので、ぜひ友だち追加をお願いいたします♪

ID:574vnugv