



たけのこだより 8月号

新型コロナウイルスの感染拡大が心配される今年の夏。り患が心配でなかなか外出もできない状態ではないでしょうか？地域子育て支援センターが入っているケアセンター南三陸が、4回目のワクチン接種の会場となり、来館してくださる皆様に御不便をおかけしております。

感染拡大が続いているため、地域子育て支援センターでの受入れを5組から6組程度にし、密を避け、換気と消毒を徹底し、安心して御利用いただける環境づくりをしています。

各子育て支援センターを御利用の際は、電話にて予約をお願いします。

8月の予定

- 8/4(木) 作って遊ぼう：カレンダー作り
- 8/18(木) 「親子体操教室」要予約
- 8/23(火) 誕生会
- 8/25(木) 栄養士さんと話そう

○お盆期間中の休館について
 8/15(月)・8/16(火)は各子育て支援センターはお休みです。
 よろしくをお願いします。



夏祭りは浴衣で遊びに来ました



プール遊びを楽しんでいます！！

【問合せ】

地域子育て支援センター	46-3042
歌津地区子育て支援センター	36-4695
戸倉地区子育て支援センター	28-9366
保健福祉課子育て支援係	46-1042



新型コロナ感染症や夏風邪、熱中症。子どもたちを夏の病気から守りましょう！



新型コロナの! インフルエンザの! かぜの!

ウイルス対策には **手洗い** が大切です!

手洗いは簡単で確実なウイルス対策です。
手を洗う前に手に付いたウイルスを 100 万個として見ていくと……

1
流水で
よく洗う



流水で 15 秒手を洗うだけで、
手に残るウイルスの数は約 1 万
個になります。

2

泡立てた石けんで
手をもみ洗いする



普通のハンドソープや石けんを
よく泡立てて、両手をもみ合わ
せて洗います。除菌ソープなど
でなくても大丈夫。

3

しっかりすすいで、
清潔なタオルでふく



最後は流水でしっ
かりすすぎます。

「30 秒のもみ洗い+流水すすぎ」でウイルスは
数百個、「10 秒のもみ洗い+流水すすぎ」を 2
回繰り返すと、なんと数個程度まで減ります。



低年齢ほど危険な 熱中症

本格的な夏がやってきました! 強い日
ざしの中で心配になるのが熱中症です。
0、1、2歳のころは、体温調節の機能が
未熟で、代謝も活発なので、多くの水分
が必要です。こまめな水分補給を!

こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ!

- 唇や皮膚がかさかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- だっこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- ぐったりしている



こんなときは救急車を!

- 急激に 39℃以上の熱が出た
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない



たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないで体
調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多い
ので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活
リズムを整える
- お風呂に入って
さっぱりする
- 汗を吸いやすい
パジャマを着る
- クーラーや扇風機を
使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない



乳児・子どもが病気になった時、電話でも相談
にのってくれる「かかりつけ医」を作りましょ
う。症状を伝え、指示を仰げる心強い味方を早
めに見つけてくださいね!!