

ぴあちゅーれだよ！

2024年7月65号



かわら版

発行 子育て支援サロン“ぴあちゅーれ”
小倉北区浅野3丁目8-1 AIMビル3階
子育てふれあい交流プラザ内
TEL 093-511-1085

ひとりで悩まず何でも相談を！

みなさん、こんにちは。子育て支援サロン“ぴあちゅーれ”です。
今年度も育児講座を年10回開催しています。
第一期は講師の先生のお話を熱心に聞くお母さま方の姿がありました。親子遊びも楽しそうでしたよ。
当サロンでは子育て中の皆様の悩みを一緒に考えながら、少しでもお役にたてればと思っています。
気軽にサロンへお立ち寄りください。

6月に開催された育児講座での参加者の感想をお知らせいたします。

「子育ては笑顔とふれあいで」～すきなこと どんどんふやして おおきなあれ～北九州市保育士会会長 北野久美

- ・心に響くお話で感動しました。保育園の遊び方がとても参考になりました。
- ・時間が過ぎるのが、あっという間に感じるくらいにすごく引き込まれて新しい学びの講座でした。
- ・絵本の繰り返し読んだの訴え、納得しました。保育園の制度も新しく知れました。
- ・子どもの視界を体験できて、日ごろの？が解消できた。

「食で育む心と体」～乳幼児期の食生活～ 小倉北区役所保健福祉課管理栄養士 山田彩加

- ・試食で実際の味付けがよく分かり、とても良かったです。説明だけだとやはり想像ができないので。
- ・料理を実際に見れて苦手な私でもできるかも！と思えました。シチューやってみます。
- ・とりわけのメニューを実際に目で見て、短時間でこんなにメニューが生まれるんだ！と驚きました。噛む力を引き出すためのメニューだけでなく、姿勢の大切さも理解できました。
- ・離乳食の味かげんを実際に食べて知れたので良かったです。少し味をつけすぎていたかな…、と反省しました。

「脳から見た子育て」～子どもの学び～ 九州歯科大学 教授 吉野賢一

- ・お話のされ方がとても上手で、頭に大変よく残りました。これから子供との食事の時間をより一層大切にします。
- ・脳から見た子育てってどんな内容だろうと思い受講させていただきました。学ぶために大切なこと、“注意する”させる環境が大切なんだと学びました。今日の学びを生かして、子どもを見守っていきたいです。
- ・話がスピーディーで構成もおもしろく、あっという間だった。とてもおもしろく興味深かったです。
- ・食べる行為に、これほどの影響があるとは思っていなかったの、改めて食卓を囲むことの大切さを感じました。脱線した話も、とても興味深かったです。

「心がほぐれるコミュニケーション術」OK牧場 代表 山下志保

- ・大切にしている事というのは人夫々ではあるけれど、誰もがみな“私”を大切にすることの大切さを改めて感じた。
- ・初めて会ったお母さんたちですが、一緒に話をしていく中でいろんな思いが聞けたり自分も話したりでき思わず笑ってました。誰かと話ができることは楽しいことなんだとわかりました。
- ・人の話を聞きながら自分の考えを見直したり自分の考えている事に気づいたり貴重な時間が過ごせました。
- ・少し子供と離れ過ぎたのも初めてで新鮮でした。同じお題なのに皆違う角度の言葉を書いて楽しかった。

育児講座について

・今は第二期の育児講座受付中です。
多くの皆様の参加をお待ちしています。大人だけの参加もOKです。

ミニ育児講座について(11月より)

日時: 日には未定 10時半～11時半
対象: 1回につき3組の親子(事前予約が必要)
場所: 子育て支援サロン面談室
申込先: 093-511-1085

※市政だより10月1日号に掲載予定



子育て情報

大切なお子さんの命を守りましょう！！

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
- くったりしている

こんなときは救急車を！

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

日射病 熱射病に注意

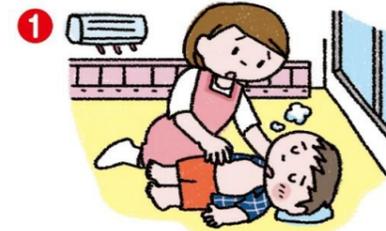
外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

予防のポイント

炎天下であそばない 日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。	ベビーカーは短時間で ベビーカーは、アスファルトの照り返して熱がこもりやすい。長時間の移動は避けましょう。
外と家との温度差に注意 涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。	子どもを一人にしない 子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。
つばの広い帽子をかぶる 頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。	こまめな水分補給 少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。

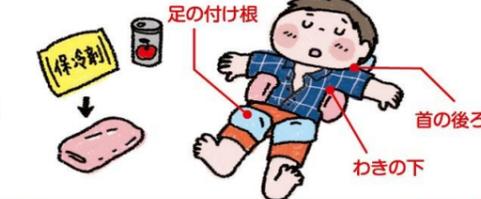


水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
- タオルに包んだ保冷剤
- 冷えた缶ジュース

などを挟んで冷やすと効果的



注意！！

39℃以上の発熱があり、くったりして意識がないときは救急車を呼びます



