

# 7月号 ぱんだだより



令和7年6月25日発行

だんだんと暑い日が増え、夏の訪れを感じられるようになりました。ぱんだのへやでは、今年も水遊びを行う予定です。熱中症対策をしながら、一緒に楽しみましょう。ぜひ遊びに来てください。



## 7月の予定



手稲区保育・子育て支援センター（ちあふる・ていね）  
 手稲区手稲本町3条2丁目4-15 TEL：681-3162  
 【ぱんだのへや利用時間】月～土曜日（祝日を除く）9:00～17:00

日	月	火	水	木	金	土
		1 野菜の日 	2	3 ホールであそぼう 11:00～11:30	4 体を動かして遊みましょう。	5
6	7 身体測定週間 (7～11日)	8	9	10 	11	12
13 サンデーサロン 10:00～12:00	14	15 子育て講座 「防災のコツ」 会場:ちあふる・ていね 詳細は下記	16	17 	18 食育の日 ホールであそぼう 11:00～11:30 栄養相談 14:00～14:30	19
20	21 海の日	22 避難訓練	23	24	25 赤ちゃん*ぱんだ 13:30～14:15	26
27 サンデーサロン時のみ 使用できる駐車場が増 えました。詳細は職員 までお問い合わせくだ さい。		29	30	31  詳細はこちら		

### 子育て講座

#### 「おしえて！子育て世帯の防災のコツ」

子育て家庭に向けた防災についてのお話しです。

**日時** 令和7年7月15日(火) 10:00～11:00

**会場** ちあふる・ていね

**対象** 0歳～就学前のお子さんと保護者  
これから親になる方 10組

**受付** 電話で7月1日(火)9時より開始

**申込** ちあふる・ていね 子育て支援係  
TEL 681-3162

### 水遊び準備について

「ぱんだのへや」の前に水遊びコーナーをつくります。  
みんなで水遊びを楽しみませんか？

**【時間】**:平日の10:00～11:15

※天候や行事により、実施できないことがあります。

**【持ち物】**:帽子・着替え・ビニール袋・タオル・飲み物

服のまま遊びます。お子さんも保護者の方も、濡れてもよい服装で来所してください。

詳細については、ぱんだのへやの掲示でお知らせしますので、ご確認ください。



# 夏の健康アドバイス

## ～熱中症予防をしよう！

熱中症は、気温や湿度が高い環境によって、体温調整や体内の水分・塩分のバランスが崩れて発症します。特に体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、身体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすいため、熱中症になりやすいといわれています。



### 熱中症予防

#### ◎服装を工夫する

通気性や吸水性のよい綿素材のものや、ゆったりとした服装を心がけましょう。屋外では帽子をかぶりましょう。



#### ◎場所を工夫する

日陰を選んで行動しましょう。ベビーカーは照り返しの影響を受けやすいので、より注意しましょう。また、車内も室温が高くなりやすいので、危険です。

#### ◎水分補給や食事

こまめに水分を補給しましょう。水かノンカフェインのお茶(麦茶など)がおすすめです。授乳中の子は母乳やミルクで水分を補給しましょう。

水分は、飲み物だけでなく、食べ物からとることができます。きちんと食事をとることが、脱水症の対策につながります。水分が多く含まれる野菜や果物などは、夏場の脱水対策に適しています。



### 乳幼児の熱中症のサイン



- ・いつもと違ってぼんやりしている
- ・フラフラとしている
- ・吐き気、嘔吐
- ・おしっこの量が少ない
- ・顔色が赤くなる
- ・身体が熱い
- ・暑いのに汗をかかない

これらの症状が見られたら、熱中症かもしれません。

環境省のホームページ(熱中症予防情報サイト)に熱中症について、詳しく記載されています。

対処方法については、こちらを参考にしてください。



## こそだてインフォメーション「きてみてルーム」より

こそだてインフォメーション「きてみてルーム」は、手稲区民センター1階にあります。保育士が常駐し、子育てに関する様々な情報を提供しています。お気軽にお越しください。

- \*子育てサロンや子育てに関する情報提供
- \*書籍、絵本などの閲覧や貸出
- \*遊びや簡単な手作りおもちゃの紹介
- \*保育士による子育て相談
- \*子どもを一時的に預かる「札幌市ファミリー・サポート・センター事業」の事前登録説明会の実施
- \*「札幌市病児・病後児保育事業」についての説明の実施



こそだて  
インフォメーション

きてみてルーム

ぱんだだよりや子育てに役立つ情報は、「さっぽろ子育て情報サイト」から閲覧できます。



さっぽろ子育て  
情報サイト



さっぽろ子育て  
情報サイト  
(手稲区版)



詳細はこちらをご覧ください。



さっぽろ市  
02-G02-25-625  
R7-2-474