

# 7月号 ぱんだだより



令和6年6月25日発行

だんだんと気温の高い日が増え、本格的な夏がすぐそこまで来ています。北海道でも年々暑さが厳しくなっており、熱中症も増えているようです。体調やけが、事故などに注意しながら、夏ならではの遊びを楽しみましょう。

## 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）  
 札幌市手稲区手稲本町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 ホールであそぼう 10:15～10:45 	3 ホールで体を動かして遊びましょう♪	4	5	6
7	8 身体測定週間 (～12日) 	9 	10	11 子育て講座 受付開始 (23日開催)	12	13
14 サンデーサロン 10:00～12:00 制作週間(～20日)	15	16 「紙パックの万華鏡」 を作ります。 	17	18 ホールであそぼう 10:15～10:45	19 食育の日 栄養相談 11:15～11:45 	20
21	22	23 子育て講座 「夏を乗り切ろう！ 乳幼児の食事」	24 避難訓練	25 ホールで体を動かして遊びましょう♪	26	27
28	29	30	31	※「赤ちゃん*ぱんだ」は、7月はお休みです。		

### 子育て講座 夏をのりきろう！乳幼児の食事

夏の食事や水分補給のポイントについて、ちあふる・ていねの管理栄養士がお話します。

- 日時** 令和6年7月23日(火) 10:00～10:45
  - 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 10組
  - 受付** 電話で7月11日(木)9時より開始
  - 申込** ちあふる・ていね 子育て支援係 TEL 681-3162
- ※申込先が会場によって異なります。ご確認の上、おかけください。

### ～水遊び準備について～

**【時間】**  
 月曜から金曜の 10:00～11:15  
 ※天候や他の行事の都合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

お子さんも保護者の方も、濡れてもい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ていますので、ご確認ください。

# 【夏の健康ワンポイントアドバイス】



## ～熱中症予防～

### ◎様子を観察する

お子さんにいつもと違う様子(活気がない、身体が熱いなど)がないか、よく観察しましょう。

### ◎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。

### ◎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。屋外では必ず帽子をかぶりましょう。

### ◎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。

### ◎危険な場所

気温の高い屋外や風通しの悪い場所、車内などは要注意です。

## 乳幼児の熱中症のサイン



- ・元気がなくなる
- ・フラフラとしている
- ・顔色が赤くなる
- ・吐き気、嘔吐
- ・身体が熱い
- ・おしっこの量が少ない

これらの症状が見られたら、熱中症かもしれません。

## 熱中症かな?と思ったら...

- ◎風通しの良い涼しい場所に寝かせ、衣服を緩めて首の後ろや脇の下を冷やしましょう。
- ◎経口補水液などを飲ませましょう。
- ◎症状が回復しない場合は病院を受診しましょう。

## こんなときは?

- ★ふらふらしていたり、ぼーっとしている場合はすぐに病院を受診しましょう。
- ★意識がなかったり、けいれんを起こした場合は救急車を呼びましょう。

## 「こそだてインフォメーション」からのおすすめ情報

### 子育て支援パネル展

「やってみよう!子育てボランティア～あなたの力を地域の子育てに～」



昨年の様子

手稲区には、子育て中の親子を応援し支援して下さっている子育てボランティアや地域の方がたくさんいます。その方々の活動や地域の子育てサロンの様子などをパネルでご紹介します。ぜひ、お立ち寄りください。

日時:7月18日(木)～7月23日(火)

場所:JR手稲駅構内「あいくる」



### 子育て講座 子どもの眠る力を育てよう!

小児スリープコンサルタント協会認定の講師が夜泣きの予防、寝かしつけのタイミングなどについて、お話しします。

日時	令和6年7月12日(金) 10:00～11:00
会場	手稲保健センター2階 講堂
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6月28日(金)9時より開始
申込	手稲区健康・子ども課子育て支援担当係

TEL 681-1342

※申込先が会場によって異なります。ご確認の上、おかけください。

ば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)



さっぽろ市  
02-G02-24-578  
R6-2-443