子育てだより すくすく

第333号
令和3年7月1日発行
岡崎市総合子育て支援センター
TEL:26-0706 FAX:26-6711
岡崎市八帖北町4番地9
（城北保育園3階）

総合子育て支援センターサークル
「うりぼー」

7月

CONTENTS

◆ちょこっとわらべうた
◆らーごむ～ちょうどいいってステキ～
　「熱中症に気をつけましょう」
◆子育て支援の会
◆子育て講座より
◆まちかどほっと相談室
◆総合子育て支援センターからのお知らせ
　・ひろばのお知らせ
　・子育て講座のご案内
　・お休みのお知らせ
　・地区子育て支援センターからのお知らせ

♪ちょこっとわらべうた♪

『ぼうずぼうず』

① ぼーず ぼーず
かわいときゃ かわいけど
にくいときゃ

両足のひざをゆっくりなでる

② ぺしょん

ひざに軽く手をのせる

☆あそびのバリエーション☆
あたまやおなか、耳たぶなどからだの他の部分をさわって遊びます。

【わらべうた】赤ちゃんから遊べるわらべうたあそび55 チャイルド本社 参考引用

らーごむ

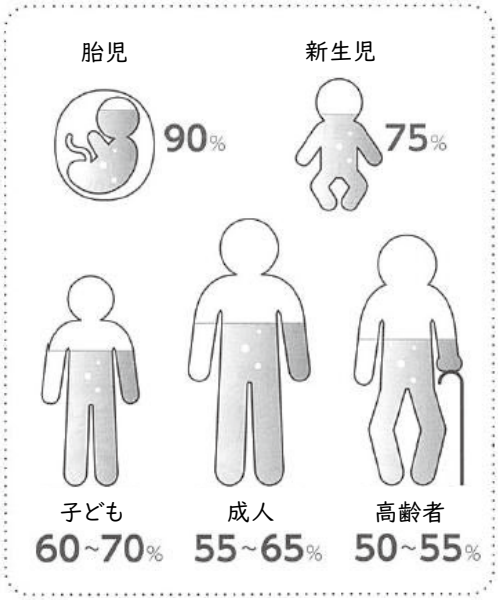
～“ちょうどいい”ってステキ！～

「熱中症に気をつけましょう」

Lagom（らーごむ）は、「ちょうどいい」、「ほどよく心地良い」という意味のスウェーデン語。総合子育て支援センターは、必要以上にがんばることも、手を抜くこともない、みなさんにとって“ちょうどいい”子育てを見つけるお手伝いをします。

日に日に暑さが増し、夏の日差しがまぶしくなってきました。日本気象協会によると、実際、日本の気温は昔に比べて高くなっているそうです。近年の夏の暑さや雨の激しさも様変わりしているように感じますね。マスクをつけて過ごす機会も増えていると思います。体温調整が未熟なお子さんの体調変化に気を配りながら過ごしましょう。

私たちの身体には多くの水分が含まれています



子どもの皮膚の表面積は大人より小さいのに、汗腺（汗の出る穴）の数は大人と同じくらいあるので、身体の中の水分が出ていきやすいです。

暑さを感じると、皮膚から熱を逃がしたり、汗を出したりする体温調節システムが備わっていますが、子どもはこの機能が未熟です。

マスクをしていると、のどの渇きを感じにくかったり、熱がこもりやすくなったりします。日本小児科医会は2歳未満のマスクの着用は危険としています。

外では、子どもは大人より地熱の影響をうけやすいこと、衣服の調整や水分補給を自分でできないことを知り、大人が気をつけてあげましょう。

こまめな水分補給を！

大人がのどがかわいたと思うとき、子どもが「のどがかわいた」と言うときには、すでに身体の水分はかなり失われています。

のどがかわいていなくても、こまめに飲ませてあげましょう。

暑さを避けて！

外に出るときはできるだけ日陰を移動し、帽子や日傘を使いましょう。

室内ではエアコンを活用しましょう。

衣服の調整をしましょう！

屋外では周りの人と十分な距離をとってマスクを外しましょう。また通気性の良い服や、調整しやすい服で出かけましょう。

出かける前に「熱中症警戒アラート」を確認しましょう。愛知県に熱中症警戒アラートが発表されているときは、不要不急の外出をさけましょう。

＜参考＞ 厚生労働省 HP / 政府広報オンライン / 日本気象協会 HP / 環境省 HP / 気象庁 HP / 健（日本学校保健研修社）

◆出張相談のおしらせ◆　〈7月の相談日〉

7日（水）悠紀の里　8日（木）なごみん

14日（水）よりなん　15日（木）むらさきかん　29日（木）やはぎかん

「出張相談」は予約制です。総合子育て支援センターにお申し込みください。　☎26-0706

☆7月に開催される、各地区の民生委員・児童委員協議会主催の「子育て支援の会」の活動予定です。「子育て支援の会」に参加し、お住まいの地区でお友だちを作ってみませんか？

☆ここに掲載してあるのは一部で、非公開で行っている地区や、地区外でも参加できる会もありますので、詳細はお問い合わせください。

お問合せ：総合子育て支援センター ☎26-0706

1日（木）	ぴよっこみどり	緑丘学区市民ホーム	13日（火）	虹っこひろば	細川学区市民ホーム
8日（木）	ねっこの会	大樹寺学区市民ホーム	15日（木）	あじさいの会	愛宕学区市民ホーム
8日（木）	ちびっこプーさん	常磐東学区市民ホーム	22日（木祝）	はねっこ広場	羽根学区市民ホーム
8日（木）	カンナの会	本宿学区市民ホーム	27日（火）	ひなたぼっこ	井田学区市民ホーム
8日（木）	こばとの会	山中学区市民ホーム	28日（水）	ぽっぽの会	岡崎学区市民ホーム
13日（火）	ぴよぴよ	大門学区市民ホーム			

＊都合により中止になることがあります。

◆予防接種のおしらせ◆　　〈日本脳炎について〉

日本脳炎ワクチンの製造を一時中止していたため、供給が不安定になり医療機関の接種予約が取りにくい状況が続いております。そのため、国の方針で令和3年度は、4回接種のうち第1期の２回（1 回目及び２回目）の接種のかたを優先することになりました。詳しくは、市政だよりや市のホームページでご確認ください。ご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

お問合せ：岡崎市保健所 保健予防課 ☎23-6714

子育て講座「乳幼児の脳の発達と生活リズム」（総合子育て支援センター）

4月26日（月）に、生活リズムアドバイザーの原靖子さんをお招きして「乳幼児の脳の発達と生活リズム」の講座を行いました。朝日を浴びて起きること、量と質の整った睡眠をとること、ひとりひとりに合った日課（生活リズム）を作っていくことの大切さをお話ししてくださいました。メモをとったり、質疑応答で積極的に質問したりする姿があり、生活リズムについてママたちの関心が高いことがわかりました。

保健所からのお知らせ

まちかど ほっと相談室

［開催日時］
ホームページおよび市政だよりでお知らせします。

［対　象］ 0歳児のお子さんと保護者の方

［持ち物］ 母子健康手帳、バスタオル

［内　容］
体重測定
小児科相談（年4回）
おっぱい相談
育児相談
栄養相談
歯科相談

※新型コロナウイルスの感染状況によりやむを得ず**中止**にする場合があります。
ホームページで最新情報をご確認ください。

［参加方法］
インターネットでの事前申込が必要です。
（ホームページから、「あいち電子申請・届出システム」に進めます。）
※開催月の前月1日から申込できます。

岡崎市 まちかどほっと　**検索**

岡崎市健康・食育キャラクター
まめ吉

＜お問合せ先＞
岡崎市保健所　健康増進課　母子事業係
電話 0564-23-6084　FAX0564-23-5071

総合子育て支援センターからのお知らせ

都合により講座等中止になることがありますのでご了承ください。

＊初めてママのためのひろば＊

★初めて（第一子）の子育てをしているママのためのひろばで『はじめの一歩』をしてみませんか？
同じくらいの月齢なら、思いや悩みも似ていて話しやすいと思います。親子で遊んだりママ友づくりや情報交換ができたりする場としてご利用ください。

★13時30分～14時30分 （13時20分受付開始。受付前には入室できません。）

★対象10組となりますが、人数を超えた場合は定員内であればプレイルームをご利用できます。

	ねんねひろば（3か月～4か月）	ころころひろば（5か月～6か月）	にこにこひろば（7か月～8か月）
7月	毎週火曜日 6日・13日・20日・27日	毎週水曜日 7日・14日・21日・28日	毎週木曜日 1日・8日・15日・29日

＊パパのためのひろば＊

★お子さんと一緒に音楽に合わせてふれあい遊びを楽しみませんか。

★第2、第4土曜日10時30分～ （10時20分受付開始。受付前には入室できません。）

★対象6組となりますが、人数を超えた場合は定員内であればプレイルームをご利用できます。

子育て講座のご案内

講座名	開催日時	場所	講師	定員	受付期間
人形劇	7月27日（火） 第1部（独歩可）10時～10時45分 第2部（未歩行）11時～11時45分	総合子育て支援センター	人形劇団「こんにちは」	乳幼児親子各15組（抽選）	6月11日（金）から7月12日（月）まで
歯の健康	9月2日（木） 10時～11時	西部地域交流センターやはぎかん	保健部（保健所）健康増進課歯科衛生士	乳幼児親子15組（抽選）	7月16日（金）から8月18日（水）まで
パパと遊ぼう親子ふれあい遊び	9月11日（土） 第1部（独歩可）10時～10時45分 第2部（未歩行）11時～11時30分	総合子育て支援センター	にじいろキッズ相川 優一氏	乳幼児親子各15組（抽選）	7月26日（月）から8月26日（木）まで

講座は、**電話（26-0706）**、**総合子育て支援センター受付**、もしくは**インターネット（電子申請総合窓口）**のいずれかの方法で、期間内（最終日17時15分まで）にお申し込みください。先着順ではありません。申し込み多数の場合は抽選となります。参加対象は岡崎市在住の未就園の親子です。各地域交流センターの事務所で受付や問い合わせはできません。

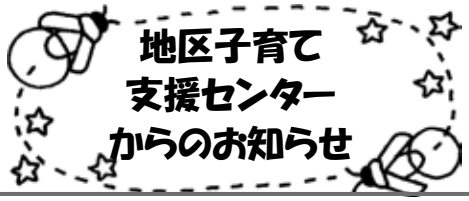
≪プレイルーム・よちよちルーム≫

3日（土） 9時 30 分～13時 支援センター行事のため

27日（火） 9時 30 分～13時 支援センター行事のため

●日曜日・祝日は通常のお休みです。

※よちよちルームは上記以外にも都合によりお休みになる場合がありますが、プレイルームをご利用できます。



今年度の地区子育て支援センターの水遊びは中止とさせていただきます。

この情報紙「すくすく」は、岡崎市のホームページからもご覧いただくことができます。 すくすく 検索

受付時間：8時30分から17時15分まで

お問合せ：総合子育て支援センター ☎26-0706