



***** 熱中症に注意しましょう *****

熱中症とは、暑い環境で体温調節ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。日頃からしっかり予防しましょう。

特に、子どもは大人と比べて体温調節機能が未発達なこと、地面からの反射熱の影響を受けやすいこと等から、熱中症になるリスクが高くなります。周りの大人が子どもの体調の変化に注意しましょう。

🍉 熱中症予防のポイント

暑さを避ける 通気性の良い涼しい服装にしましょう。 屋外では帽子を着用しましょう。 涼しい場所や日陰でこまめに休憩しましょう。 	こまめな水分補給 こまめに水分補給をしましょう。 汗をかいたときは、塩分もとりましょう。 
体調の管理 十分な睡眠や休憩をとりましょう。 食生活に気をつけましょう。 	室温の管理 エアコンや扇風機を上手に使いましょう。 カーテンやすだれで日差しを遮りましょう。

🍉 熱中症の症状

- 軽度...めまい、立ちくらみ、汗が止まらない 等
- 中度...頭痛、吐き気、倦怠感、嘔吐 等
- 重度...意識障害、けいれん発作、高い体温、
返事がおかしい、まっすぐ歩けない 等

🍉 熱中症の疑いがあるときは

- 涼しい場所に移動しましょう
- 衣類を緩め、体を冷やしましょう
- 水分・塩分を補給しましょう
- 意識がない、反応がおかしいときは、すぐに救急車を呼びましょう

🍉 ご活用ください

熱中症警戒アラート



熱中症の危険性が極めて高くなると予測される際に環境省・気象庁から全国に発表される、危険な暑さへの注意を呼び掛ける警報です。発表されている場合には、できるだけ外出を控える、エアコン等を使用して部屋の温度を調整するなど、積極的に熱中症の予防行動をとりましょう。

外出中のひと休みに

すみだひと涼みスポット薬局

暑さをしのぐ場所として、「すみだひと涼みスポット薬局」ののぼり旗がある薬局を、どなたでも利用できます。場所等の詳細は、区の公式ホームページをご確認ください。





『子育て支援ヨラム』

令和5年度第2回テーマ
～人の声で語られる心地よさ～



🎵 お話の楽しみ方

子どもたちに「こわい おはなし」をすると、「こわい、こわい！」と言いながら、嬉しそうに、友だちやきょうだいと目を見合わせたり、身体を寄せあったりして、こわさを楽しんでいます。乳幼児期を過ぎると、子どもには見知らぬ世界への好奇心や、踏み出したい欲求が育ち始めます。こわいお話を楽しむのも、未知の世界への憧れなのでしょう。でも、子どもが安心して一歩踏み出すためには、いつでも逃げ込める安全地帯が必要です。それは一緒に怖がり、身体を寄せる友だちやきょうだいであったり、抱きつけるご家族であったり、身体を預けられる柔らかな毛布やぬいぐるみであったりもすることでしょう。子どもはそんな経験を繰り返し、心の柔軟性や忍耐力を育ててゆくのです。だからと言って、怖ければ何でもいいわけではありません。子どものための物語には、登場人物の心の動きに子どもが心を添わせることができ、その結末に子どもが納得を得られること、言い換えれば物語のしっかりとした骨格が必要なのです。その点において、古来より人々の知恵や勇気を語り継がれた昔話には、それらの要件を満たす力があるといわれています。長い長い夏休み、こわい話や昔話に限らず、たくさんの物語をできる範囲で子どもに読んであげてください。読み方は、文章に任せ、演じず、自然に読んでください。一言半句を間違えずに読むことよりも、お話の流れを大切に、オノマトペ（ふわふわ、きらきら等の言葉）やリズムを楽しみながら読んでみましょう。

🎵 ことばは子どもの育つ環境そのもの

読み聞かせを通じ、言葉をシャワーのように、お子さんに注いでください。子どもに読み聞かせる言葉は、その子どもの育つ環境そのものです。それぞれのご家庭の年齢構成や出身地などからくるイントネーションや語感が、お子さんの言葉を育てます。そう考えると、読み聞かせは多くの方でできるといいですね。子どもは、自分が大好きなお話を読んでもくれる人も、大好きになります。身近な方にも、ぜひ読んでいただきましょう。遠隔地にいらっしゃる方には、読んでいただきたい本を贈り、双方で同じ本を開き、オンラインで互いに表情を見ながらの読み聞かせも楽しいひと時になることでしょう。マスクを取れるこの夏は、人の声で語られることの心地よさや安心感を、子どもたちにたくさん体験させてあげましょう。

