



にこにこひろば

子育て通信 NO・2 2025・5・1



風が心地よく、日差しが柔らかい日があったり、今年は早くから夏日になり、身体がついていけない日もありますね。体調に気を付けながら過ごし、お散歩に出かけてお花や虫と触れ合ったり、外でたくさん身体を動かして楽しめそうですね。

地域子育て支援センターにこにこひろば

対 象：市内在住、在勤のお子さんとその保護者の方

開催場所：下記をご参照ください

開催時間：9：30～11：30（みさと出張地域子育て支援センターは10：00～11：30）

連絡先：こども元気プラザ ☎ 26-6918



5月・6月の予定

☆中野方子育て支援センター☆

開催場所：中野方こども園遊戯室

5月 12日（月）こいのぼりづくり

26日（月）外遊び

6月 9日（月）ボールプールで遊ぼう

23日（月）大きなブロックで遊ぼう

☆武並子育て支援センター☆

開催場所：武並こども園遊戯室

5月 13日（火）こいのぼりづくり

※27日（火）ふわふわ布で遊ぼう

※印は武並コミュニティセンターにて行います

6月 10日（火）ボールプールで遊ぼう

24日（火）七夕飾りをつくろう

☆やまびこ子育て支援センター☆

開催場所：やまびここども園遊戯室

5月 7日（水）こいのぼりづくり

21日（水）好きな遊びを楽しもう

6月 4日（水）外遊び

18日（水）ボールプールで遊ぼう

☆みさと出張子育て支援センター☆

開催場所：みさとこども園遊戯室

5月 30日（木）外遊び

6月 27日（金）七夕飾りをつくろう

*外遊びの時は水分、帽子、タオルなどを持ってきてね。

活動内容・・・ふれあいあそび、季節の遊び、読み聞かせ等を行います。



☆ 開催日、遊びの内容が変わることがあります。

☆ このおたよりは、恵那市のホームページからご覧頂けます。

トップページ ⇨ 子育てサイトえなっ宝 ⇨ 施設を探す ⇨ 子育て支援センター

☆ 大雨、暴風など、恵那市に警報が発表されているときは、支援センターはお休みします。

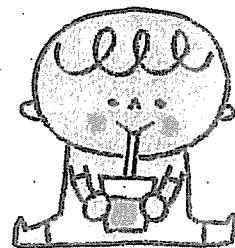
☆ 恵那市こども元気プラザにも遊びに来てね (o^-^o)





猛暑に備えて！

今からできる熱中症対策



季節の変わり目は、暑い日や肌寒い日があり、体調を崩しやすいですね。

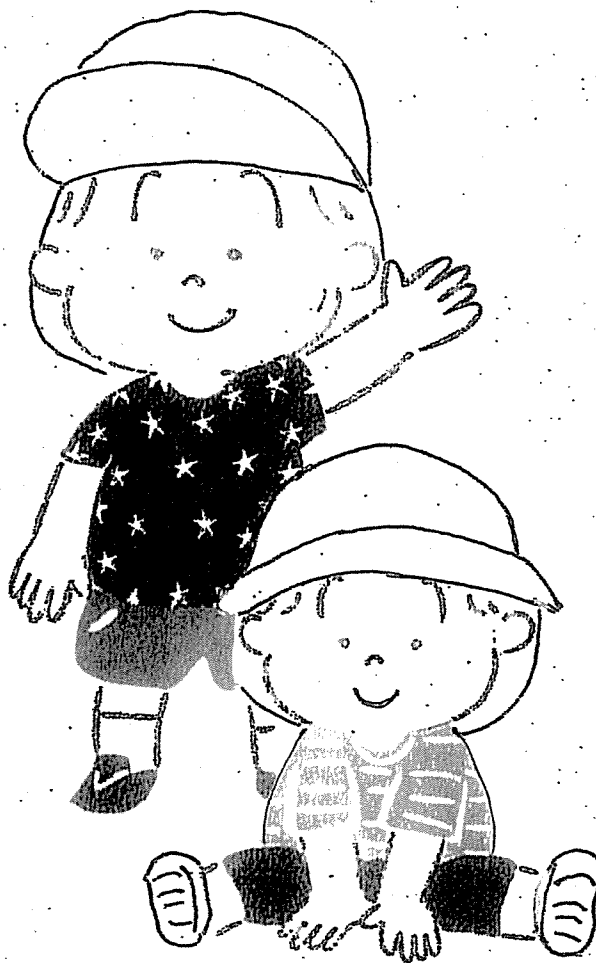
小さい子どもたちは急に暑くなると体温調節がうまくいかず熱中症になりやすく、しかも重症化しやすいです。最優先すべきは「子どもの命」と「安全」です。周りの大人たちが気を付けてあげることによって防げることも多いと思います。大切な命を守るために、注意していきましょう。

1日に必要な水分量が大人よりも多い

1日に、大人は体重1kgあたりに必要な水分量は約50ml。1歳未満の子は約150ml、1～2歳の子は約100mlと、大人に比べて2～3倍の水分が必要。

多くの汗により塩分が失われやすい

汗腺の数は大人と同じなのに、体表面積が小さいため、汗腺密度が高くなる。そのため、多くの汗と一緒に塩分も失われ、脱水を起こしやすくなる。



体温調節が大人よりも苦手

大人は暑さで体温が上がると、汗と一緒に熱を放出して体温を下げるが、0・1・2歳児は、この「汗腺」の機能が未発達。炎天下など、皮膚の温度より気温が高い場所では、うまく汗をかけずに、熱が体にこもることも。

地面に近く、照り返しの熱の影響を受けやすい

子どもは身長が低いため、地面やアスファルトの照り返しの熱（輻射熱）をまともに受けてしまう。そのため、常に大人より高温下にいることに。

大人とまったく違う 子どもの熱中症

熱中症は、病名ではなく、高温で多湿の環境に、身体がうまく対応できずに生じるさまざまな症状のことをいいます。

0・1・2歳児は、身体の機能が未発達で体温調節がむづかしいうえに、大人より気温や湿度の影響を受けやすいので、本格的な暑さが来る前の気温が高い日や、湿度が高くなる梅雨の晴れ間などから、注意しなくてはなりません。

さらに症状が短時間で悪化するのも、0・1・2歳児の特徴です。大人は、対応策と万が一の時の応急手当てを確認しておきましょう。

