

さあ! 元気に出かけましょう。お友達も待ってるよ!

参加の申し込みはいりません。気軽に参加してください。活動時間10:30～11:30

| いつ | 何を | どこで | |
|----------|----------------------------|---------------------------|-----------|
| 8月 4日(火) | おはなしひろば(11:00～) おひさまひろば | 親子で絵本を楽しもう からだをつかって遊ぼう | やしろこどものいえ |
| 5日(水) | 0歳児ひろば | 水遊び | |
| 6日(木) | 0歳児ひろば | 水遊び | 滝野児童館きらら |
| 7日(金) | おひさまひろば | 水遊び | |
| 18日(火) | おはなしひろば | ぐりとぐらによる読み聞かせ | やしろこどものいえ |
| 19日(水) | つくってあそぼうひろば | べろべろおばけをつくろう | |
| 21日(金) | つくってあそぼうひろば | べろべろおばけをつくろう | 滝野児童館きらら |
| 25日(火) | つくってあそぼうひろば | べろべろおばけをつくろう | |
| 26日(水) | おひさまひろば | 水遊び | やしろこどものいえ |
| 28日(金) | おひさまひろば | 水遊び | |

参加の申し込みをしてください。

ちくちく教室「ねこのぬいぐるみをつくろう」

日 時 / 8月8日(土)14:00～15:00
 対 象 / 小学生・幼児の親子15組程度(先着順)
 持ち物 / 裁縫セット、軍手1組
 場 所 / やしろこどものいえ(工作室)
 申し込み / やしろこどものいえにお申し込みください。



親子ふれあい教室「将棋教室」

日 時 / 8月22日(土)14:00～16:00
 対 象 / 小学生・幼児の親子10組程度(先着順)
 場 所 / やしろこどものいえ(工作室)
 申し込み / 8月15日(土)までにやしろこどものいえにお申し込みください。

アンティママの巡回相談(10:00～14:00)

8月 5日(水) 東条鯉こいランド
 7日(金) 滝野児童館きらら
 28日(金) やしろこどものいえ

やしろこどものいえ ☎42-8543 開館 9:00～17:00
 滝野児童館きらら ☎48-0765 開館 9:00～17:00
 東条鯉こいランド ☎46-0576 開館10:00～16:00



夏真っ盛り! 知っておこう! 熱中症

「熱中症」は日射病や熱射病などの総称で、「体の中と外の“あつさ”によって引き起こされるさまざまな体の不調であり、体温の上昇や発汗停止とともに、けいれんや昏睡などを起こし、生命の危険を伴うこともある」とされています。この恐ろしい熱中症、炎天下ばかりでなく、夏場には室内で静かに過ごしていても起こりますのでご注意ください。

熱中症はちょっとした注意で防ぐことができます。
レジャーのときだけでなく、ふだんから心がけて、熱中症を防ぎましょう!

■体調を管理しよう!

睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。大丈夫と思っていても、急に症状がひどくなる場合がありますので無理は禁物です。

■水分を上手に摂ろう!

のどが渴いたと感じたときにはすでに水分が不足している場合もあります。定期的に少しずつ水分補給するくせをつけましょう。汗を大量にかくようなら、0.1%程度の塩水や薄めたスポーツドリンクなどを飲むのがおすすめです。

■服装に注意しよう!

通気性の良い服を着て、外出時には帽子をかぶりましょう。

■子どもと高齢者は特に注意!

からだの機能の未発達な子どもと、体力のない高齢者は特に注意が必要です。無理をしない、させないように家族みんなが注意しましょう。



「熱中症かも?」と思ったら、無理をせずに涼しいところへ!
水分補給しながら、かかりつけ医を受診しましょう!

問い合わせ 加東市保健センター ☎43-0432 / 42-2800