



ファミサポ通信

2021.7月・8月

夏休みもあと少しとなりました。今年も猛暑日が続いたり豪雨で災害の危険が迫ったり環境の変化により日々の生活の中で、自然災害などへの備えがより必要になりました。また、熱中症や食中毒、レジャーでの怪我や皮膚のトラブルなど直接体へ影響すること等様々な危険があります。できる対策を行い、健康で元気に過ごしていきましょう。今回は熱中症について考えてみましょう。夏だけでなく一年を通して対策が必要です。

1. 一定間隔で意識して水分補給をする

のどが渇く前に少しずつ水分補給をしましょう。屋外だけでなく奥内でもこまめな水分補給が必要です。

2. 熱や日差しからからだを守る

帽子や衣服に気を付けましょう、日差しが強い時間帯に外にいる時間できるだけみじかくしましょう。ベビーカーや小さい子供はアスファルトの照り返し熱にも注意しましょう。

3. 生活リズムを整えまる

食事はしっかりとること、睡眠時間もしっかりと生活リズムを整えることも暑さに負けない体を作りが必要です。

4. 子どもの様子に注意する

小さなお子さんは自分で体調管理ができないので、汗のかき方、顔色食欲、元気があるかなど日頃から気を付けて見ていきましょう。また車内に置き去りなどは絶対にやめましょう。

ここのポイント

*水分補給ってどのくらい飲ませたらいいの？

人の体は1日で約2000～2500mlほどの水分が失われていると言われていた
失われた水分を補うために食事に含まれる水分が約1000ml、それ以外に
飲み物で約1000～1500mlを補給する必要があります。

子どもは大人以上に多く必要で、幼児＝体重1kgに対して90～100ml

学童＝体重1kgに対して60～80mlが必要です。

※1時間にコップ1杯程度をこまめに補給しましょう。(文献 レタスクラブより)

7月・8月の活動の状況を報告します。

♡おねがい会員に登録されていたAさんに、二人目の赤ちゃんが誕生しました。母子ともお元気です。Aさんの退院後の支援のサポートでファミサポに依頼がありました。支援内容はお一人目のお子様の保育園への送迎でした。出産される前から、Aさん、お父さん、4人のまかせて会員がチームとなり顔合わせを行い情報の共有をしてスタートしました。最初は不安もありましたが、お子様も会員さんに慣れて、Aさんも体調安定し無事にサポートが終了しました。ファミサポだけでなくシルバーママや保育園の一時預かり等地域の情報を共有し、府中町での子育てを一緒に応援していきます。



上記のように産前産後の子育てには様々なニーズがあります。不安に思われたらご相談下さい。おねがい会員さんが安心して子育てが出来る環境になると良いですね。まかせて会員さんが、たくさんいて下さると、おねがい会員さんも安心です。お一人でもお友達とご一緒でも会員登録をお願いします。わからないことはいつでもお問合せ下さい。



令和3年度広島県子育て支援員研修会が開催 ファミサポから3名の会員さんが参加してくださいました。 (参加者の感想です)

会員Bさん

現在保育士の勉強中で、とにかく楽しく受講できました。今回の研修で子育て環境の現状を学び、子ども最善と思われる支援がいかに大切かを先生方から生の声でお聞きすることで大変勉強になりました。研修を受けて楽しく充実した時間が持てました。

会員Cさん

普段なかなか勉強する機会もなかったので良いチャンスになりました。基礎だけの予定でしたが引き続き地域コースも受講することにしました。



ファミサポ会員となられて、子育ての知識をより深め、地域の中でご活躍されることと思います。これからも会員のみなさまに学んでいただく機会をご案内していきますのでたくさんご参加いただくようお願いいたします。

※現在、県内でも多くの感染者が確認されています。新型コロナウイルス感染症予防対策にも引き続きご協力をお願いいたします。報告書に支援開始時に体温、体調の記載をお願いします。



7月末の会員状況	
おねがい会員	187人
まかせて会員	83人
両方会員	17人

府中町ファミリーサポートセンター

〒735-0008 安芸郡府中町鶴江1丁目9-20

TEL & FAX (082) 285-0281

