

子育て支援情報紙

えんぜる

第314号



令和 6年 7月 1日
足寄町教育委員会
Tel 0156-25-3188
▼バックナンバーはこちら

7月

子育て支援カレンダー

紙 面

二面……保護者の目線で情報『熱中症の予防と手当』
三面……子育てエッセイ・休憩室・ひよこクラブより
四面……お勧めの本・編集後記

日	月	火	水	木	金	土
	1 🌸	2 🌸 えんぜる編集会議 11:00~	3 おはなし「たんぽぽ」 11:00~11:30 対象:3歳未満	4 🌸	5 🌸	6
7	8 🌸	9 🌸	10	11 🌸	12 🌸	13
14	15 🌸	16 🌸	17 🐣 ひよこクラブ 遠 足 (雨天→総体遊び)	18 🌸 乳幼児相談 (フリー) 13:00~14:30 「すくすく」 10:10~11:50 町民センター多目的ホール	19 🌸	20
21	22 🌸	23 🌸 リサイクルの日 10:00~11:15 町民センター	24	25 🌸	26 🌸	27 絵本の会はらっぱ 11:00~11:30 対象者:どなたでも
28	29 🌸	30 🌸	31	🌸 つどいの広場 → 子どもセンターで、毎週:月・火・木・金の9:30 ~11:30 事前予約不要、詳細は子どもセンター【TEL25-4415】まで 🐣 児童館 → 月~金 10:00~11:50 開放・詳細→TEL25-7575 🐣 ひよこクラブ→詳細はつどいの広場と児童館のポスター参照! 問合せは、子どもセンター【TEL25-4415】まで		

☆「えんぜる編集員」募集中☆

「えんぜる編集員」とは、子育て世代の親たちが、ボランティアで本紙の取材・執筆を分担し担当してくださっている方々のことです。月1回の編集会議では、和気あいあいと日頃の子育ての情報交換や悩みごとを共有するなど、楽しい時間を過ごしています。気楽なつどいですので、参加してみようかなと思われる方は、お気軽に下記までご連絡ください。お待ちしております。

(足寄町教育委員会 生涯学習室生涯学習担当 長江・松村・福原)

(☎0156-25-3188)





昨年は、ここ足寄町でも猛暑の影響を大いに受けましたよね。今年もこれからどんどん暑くなる時期です。いま一度、熱中症の対策を確認しましょう。

【熱中症の予防】

- ◇ 暑さや喉の渇きを感じなくても、涼しい環境で過ごし、遊び始める前からこまめな水分・塩分補給をしましょう。
- ◇ 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣類と、遮光効果のある日傘や帽子の着用もおすすめです。
- ◇ 保冷剤などで体を冷やすことも効果的です。

室内

- ◇ エアコンや扇風機を使いましょう。
- ◇ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用しましょう。
- ◇ 室温や湿度をこまめに確認しましょう。
- ◇ 「WBGT」※も参考にしましょう。

屋外

- ◇ 日傘や帽子を使いましょう。
- ◇ 日陰を利用しましょう。
- ◇ こまめに休憩しましょう。
- ◇ 気温や湿度、「WBGT」※が高い日は外出を控えましょう。
- ◇ 外出は比較的涼しい時間帯にしましょう。

※環境省のホームページで全国の暑さ指数「WBGT」が1時間ごとに発表されているので、参照してください。環境省のLINEでお友達になってお住まいの地域（十勝）を登録すると、熱中症警戒アラートもしくはWBGT情報を受け取れます。詳しくは下記の環境省HPにて。

【子どもが熱中症にかかったら】

予防をしても、小さい子はアスファルトの照り返しや、ベビーカー・チャイルドシートの背もたれに熱がこもるなど、暑熱の影響を受けやすいです。町内の救命士さんによると、熱中症による緊急搬送は、年間5～10件ほどあり、そのうち高齢の方がほとんどですが、小さい子も年に1件程度搬送されているそうです。



○ 症 状 ○

- ✓ 軽症（めまい・立ちくらみ・筋肉痛・大量の発汗）→ 応急手当
- ✓ 中等症（頭痛・吐き気・倦怠感）→ 応急手当後、医療機関へ
- ✓ 重症（意識障害・けいれん・高体温・汗が出ない）→ 119番通報と応急手当

○ 応急手当 ○

- ✓ 日かげなどの涼しい場所へ移動。
- ✓ 衣服をゆるめ、体を冷やす。氷のうがあれば**太ももの付け根**・首筋・脇の下を集中的に冷やす。（ビニール袋＋水でも代用可） 屋内では扇風機の風も効果的。
- ✓ 飲み物（塩分を含むスポーツドリンクなど）を補給。自力で飲めない場合は119番通報。

参照

環境省
熱中症予防情報サイト



北海道医師会
応急手当ハンドブック



☆子育てエッセイ☆

「CAPから小さな一歩」

5月に町民センターで開かれたCAP
おとなワークシヨップに参加しました。C
AP(キャップ)は「子どもたちがあらゆる
暴力から身を守るための人権教育プログラ
ム」です。(2024年2月309号に特集あり)
地域の大人、保護者が「暴力とは?」「子ど
もを守るために何ができるだろう?」とい
うことを学びました。

いくつかワークをしましたが、一つを紹介
します。隣同士ペアになり、一人は最近
あったことを話し、もう一人は①無視②共
感的傾聴という2通りを体験しました。話
す側の時に、無視されていると寂しいし、
「ねえ!!聞いてよ!!」とアピールしたくな
りました。逆にきちんと目を見て、うんう
ん頷き、最後に「話してくれてありがとう」
と言ってもらった時は、とても心地よく安
心しました。

日常でスマホを見ながら子どもの話し
を受け流して(無視している)こと、「ある
なあ!」と反省し、子どもの話を共感的に
聴くという、ほんの小さな一歩を意識して
みようと思いました。



休憩室

『サクサク甘〜い! すいかピザ』

【材 料】(6個分)

- ・すいか 400g
- ・バナナ 1/2本
- ・ミックスナッツ(無塩・ロースト) 10g
- ・いちご 1個
- ・ミント 適量
- ・粉チーズ 小さじ 1/4

【作り方】

- 1 すいかは 2cm 幅の輪切りに切り出し、放射状に 6 等分に切ります。
- 2 バナナは 5mm 幅の輪切り、ミックスナッツは粗みじん切りにします。いちごはヘタを切り落として、縦半分に切りさらに 5mm 幅に切ります。
- 3 1 に 2 を飾り、粉チーズとミントを飾り完成です。

<コツ・ポイント>

すいかの大きさによって重さは変わりますが、2cm 幅に切ってください。
トッピングのフルーツやナッツは、お好みのものに変えてアレンジも楽しめます。

<このレシピについて>

すいかピザで食卓も華やかに! すいかをピザのように切って、好きなフルーツなどをのせるだけで作れます。お子様とのお料理にも最適ですよ。また、女子会などのホームパーティーにも大活躍の一品です。とても簡単なので、ぜひ作ってみてくださいね。

ひよこクラブより

みなさん、こんにちは。今月号では、ひよこクラブの活動について書かせていただきます(^^)

4月には、足寄町の国際交流員であるカミール先生に来てもらい、英語で歌を歌ったり、色や形の言い方を教えてもらったりしました。普段なかなか英語に触れる機会がなかったので、親子で楽しく学ぶことができました♪

5月には足寄動物化石博物館に行きました。去年も好評だったので、2年連続の活動となりました(^^)

みんなで化石の説明を聞いたり、ミニ発掘体験をしたりしました。〈カミール先生の特別英語教室の様子〉

快く引き受けてくださったカミール先生、動物化石博物館のみなさん、ありがとうございました(^^)

今月は1回のみ活動(遠足)となります。是非たくさんのご参加、心待ちにしています♪



私の見つけたお勧めの『本』～今号の2冊は図書館〈ルイカ〉にあります!!

絵本『キャンプのずかん』

絵・監修／スズキサトル 出版社／Gakken

夏本番ですね。キャンプに行ってみたい、やってみたいが止まらなくなりますよね。

子どもから大人までとっておきの思い出ができるキャンプ。

この本には、初心者の方でもキャンプについてわかりやすく書かれています。また、防災にも役立つ便利用品も紹介されています。

この夏、私も子どもたちとキャンプに出かけてみようかなと思っています。



「かいじゅうポポリはこうやっていかりをのりきった」

著者／新井洋行 発行元／パイ インターナショナル

6年生の姉のイライラ期につられてか、自我が目覚めた弟までもが中間反抗期に突入し、毎日が戦場だった我が家(笑)。そんな時に会ったのがこの絵本。いわゆる怒りのコントロールのアンガーマネジメントの子ども版ですが、物語が上手く構成されていて、子どもはお話としても楽しめます!

『いかりは きみをまもる だいじなかんじょう』…いかりを否定しない一文にドキッとしました。また、『いかりのこえをきいてあげる』…いかりは第2の感情と言われています。その裏の気持ちに寄り添う事が大事なんですね。



編集後記

昨年の夏は異常な暑さによって、学校や保育所でも行事の変更を余儀なくされるなど様々な影響がありましたね。我が家も、猛暑日に「お子さんに熱と脱水症状があります。」と学校より連絡があり、お迎えに行きました。幸い体を冷やして横になっているうちに症状は回復しましたが、対処法を知らなければもっと焦っていたかも知れません。

ところが、悲劇は数日後に起きたのです。我が家は農家なので炎天下でも屋外の作業があります。子どもたちにも手伝ってもらうために、冷たい飲み物やタオルを準備し、エアコンの効いた車内で休憩を取るなどして、体調を見ながら作業をしてもらいました。子どもに無理をさせない様にと気づかっていたのですが、親の私がフラフラと倒れ、大量の汗が噴き出し、腕が私の意思に反して勝手に動き始めたのです!! 子どもの事を心配する余り、自分のことをつい後回しにして頑張り過ぎてしまった結末でした。

今回の特集をご覧になっている保護者の皆さん、ご家族とご自分の命を守るために、心に留めておいてください。また、7月18日(木)に開催される「すくすく」では、「乳幼児の心肺蘇生と応急手当」についての講座がありますので、こちらも受講してはいかがでしょうか?

(編集委員 Y・M)

【発行者】 足寄町教育委員会 生涯学習室 生涯学習担当