



子育て通信 7月号



2023年7月発行
八幡市 あいあいポケット
そよかぜ
すくすくの社

雨の合間の晴れた日には、夏の日差しが降り注ぐようになりました。梅雨が明けると、本格的な夏に向けてどんどん暑さが増していきます。まだ体が暑さに慣れていないので、脱水や熱中症には十分注意をしながら、夏を乗り切れる体づくりをしていきましょう。



夏バテに気をつけよう

冷たい食べ物の摂取が増えていませんか？

冷たい食べ物は、血液の巡りが悪くなり、胃腸の働きを低下させます。食事のバランスに気を付けていても、消化・吸収機能が低下していると、栄養を十分に体内に取り込むことができません。

→1日3食食べる。常温や温かい物も食べる！

水分補給はできていますか？

暑くて大量の汗をかくと、脱水や電解質バランスの崩れから体全体の機能低下につながります。

→喉が渇く前に水分補給。大量の汗をかいた時は、塩分補給も一緒に！

夜はゆっくり休めていますか？

熱帯夜など寝苦しさの原因で睡眠不足になると、疲れが取れず、体力も回復できません。

→冷房を使う。入浴も効果的。夜更かし厳禁！

自律神経の働きを整えましょう。

冷房をうまく使っても、外気との温度差で自律神経は乱れがち。

→涼しい時間帯を選んで、適度な運動を！



今月のホームケア

水いぼ（伝染性軟属腫）

白く光った小さいいぼで、つぶすと白い塊が出てきます。その中にウイルスがたくさん含まれていて、これが皮膚につくと感染します。

水いぼ自体は痛みやかゆみはありませんが、乾燥肌やアトピー性皮膚炎の人は、もともと肌のコンディションが悪く、かゆみを伴いかき壊してしまいやすいので、広がってしまうことがあります。

かゆみを予防するためには、こまめに保湿剤を塗り、肌を良い状態に整えることが最も大切です。また、爪を短く切っておく、お風呂やプールでタオルの共有はしないようにしましょう。



こんな時は、受診しましょう！！

水いぼのまわりに
発疹ができてかゆい時
かき壊して化膿した時



ヘルパンギーナ

夏によくかかるウイルス性の夏かぜの一種です。38～40℃の高熱が2～3日続き、のどの奥に小さな水ぶくれができます。のどが痛くて、飲めない・食べられないという状態になり、乳児の場合は母乳やミルクが飲めなくなることもあります。



家庭で気をつけること

水分 脱水予防のために十分与えます。熱い物や酸味のあるものは、刺激になるので控えましょう。食事がとれない時は、冷ましたお味噌汁（汁のみでよい）やリンゴジュースなど塩分・糖分が含まれている物も栄養補給になるので良いです。少量ずつ、こまめに補給しましょう。

食事 高熱やのどの痛みで食欲がない場合があります。おかゆ、やわらかく炊いたうどん、豆腐、裏ごししたバナナ、ゼリーなど、やわらかい物や冷たい物の方がのど越しく食べやすいのでお勧めです。

*脱水になっていないか、おしっこの回数・量・色（濃くなっていないか）にも注意しましょう。
*1か月くらいは便の中にウイルスが出ているので、排便後やおむつ交換後には手洗いを励行しましょう。

八幡市ファミリーサポートセンター



「子どもを少しの間、誰かに預かってほしい」と思ったことはありませんか？
ファミリーサポートセンターは子どもを預かってほしい人(利用会員)と、育児のサポートをしたい人(サポート会員)を結ぶ子育て支援事業です。安心して子どもを産み健やかに育てることができる環境づくりに努め、未来を担う子どもたちを地域で見守り、相互援助するお手伝いをしています。まずはセンターにて登録(無料)が必要です。



主な活動内容：仕事や買い物など外出時の子どもの預かり、保育園や幼稚園などの送迎、放課後児童クラブ後の児童の預かり、病院や健診の付き添い、兄弟姉妹の学校行事時の預かり、習い事の送迎など。

利用の流れ

- ① 依頼したい日時、内容をセンターに伝えます。
- ② 依頼を受けたセンターが、条件に合った会員を探します。
- ③ 両会員とアドバイザーで面談を行います。
- ④ サポート活動終了後、利用会員は利用料金を直接サポート会員へ支払います。

会員の対象について

■利用会員

八幡市在住の生後6カ月から小学5年生までの子育てをしている方

■サポート会員

八幡市在住で25歳以上の方
センターの講習会を受講した方

※利用会員とサポート会員の両方を兼ねることもできます

利用時間と利用料金について

■平日（午前7時から午後8時まで）

1時間あたり …700円

■土、日、祝日、上記の時間帯以外

1時間あたり …800円

※1時間を超えた場合30分毎に半額を加算

■車利用の場合は、別途150円かかります

■宿泊を伴う援助はできません

補償保険制度について

補償保険制度とは、援助活動中における、ケガや事故など傷害を被った場合の保障を行うものです。会員になると自動的に保険に加入することになります。

保険料はファミリーサポートセンターが全額負担します。

ファミリーサポートセンターには担当のアドバイザーがいます。ご質問やご相談などある方は、お気軽にお問合せください。



八幡市ファミリーサポートセンター
(指月児童センター内にあります)

平日9時~16時 TEL:075-971-1109