

# 地域子育て応援プラザ東灘

こんにちは! 地域子育て応援プラザ東灘です。

暑さが厳しいこの時期は、出かけるのがおっくうになりがちですが、上手に暑さと付き合いながら、健康に楽しく過ごしましょう! 今回は、親子を対象にした遊びのセミナーの案内と、熱中症や食中毒の対策などを紹介します。

## 🌸 [ ぽけっと☆セミナー～遊び編～のお知らせ ] 🌸

地域子育て応援プラザ東灘では、気軽に参加できる遊びのセミナーを計画しています。

親子で手遊びやふれあい遊びを楽しんだり、体を思い切り動かしたりして遊びましょう!!

参加者同士でおしゃべりをしたり、日頃悩んでいることなどを保育士とお話したりしませんか?

<今後の予定> ☆時間は10:00~11:30で予定しています。(受付9:50~)

日程	場所	住所	申し込み期間	対象
8月 5日(金)	親和保育園	住吉本町3-8-17	7月11~22日	1~3歳
9月 9日(金)	東灘区役所	住吉東町5-2-1	8月17~26日	0~3歳
10月18日(火)	光の子保育園	向洋町中2-3	9月20~30日	0~3歳
11月 9日(水)	モーツァルト保育園	本山南町8-3-3	10月17~28日	0~2歳未満
12月 2日(金)	田中保育所	田中4-11-22	11月 7~11日	2~3歳
1月19日(木)	東灘区役所	住吉東町5-2-1	12月13~22日	0~2歳未満
2月24日(金)	御影のどか保育園	御影3-28-1	2月 1~10日	0~3歳
3月14日(水)	東灘区役所	住吉東町5-2-1	2月14~23日	0~3歳

<募集について> \*東灘区内在住の親子対象です\*

☆電話・FAXでの募集になります。FAXの場合、住所、親子の氏名、電話・FAX番号、お子様の生年月日を記入して、申し込んでください。初めて参加される方を優先させていただきます。

☆先着ではありません。応募者多数の場合、抽選になります。抽選後に、電話・FAXでお知らせします。

☆問合せ・申し込み先… [神戸市地域子育て応援プラザ東灘](http://www.kobe-city.jp) TEL・FAX 078-851-4148



### ♪手あそびで遊ぼう♪ 『ミックスジュース』



- 「りんご りんご りんごのほっぺ」 … 両手のひとさし指でホッペをつつきます
- 「ぶどう ぶどう ぶどうのおめめ」 … 同じように、目を指し示します
- 「いちご いちご いちごのおはな」 … 鼻を指し示します
- 「お口はサクランボ〜 チュッ」 … 口をさわった後、投げキッスのようにします
- 「まーぜて まーぜて ミックスジュース」 … 両手をグーにしてグルグルまわします  
(3回繰り返し)
- 「はい できあがり」 … 手をたたきます
- 「どうぞ」 … どうぞ、と子どもに差し出します



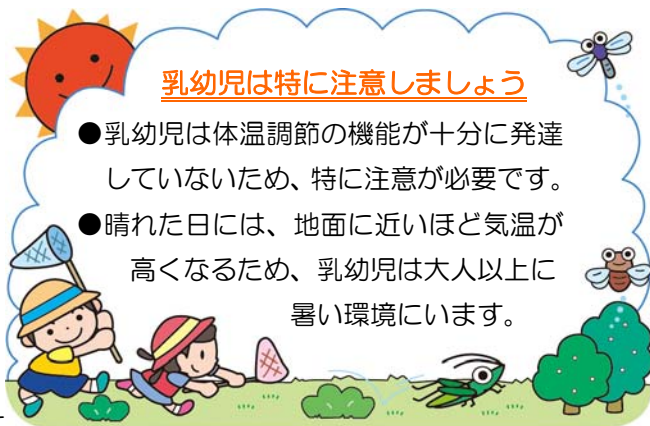
## 熱中症 -予防・対処法-



熱中症の発生のピークは7～8月です。熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。正しく理解して、予防に努めましょう。

### <予防するには…>

- ・のどがかわかなくても、こまめに水分や塩分を補給する。
- ・外出時は、日傘や帽子を着用し、日陰を利用したり、こまめに休憩をとったりする。
- ・通気性がよく、涼しい衣服を着用する。
- ・こまめに室温を確認し、扇風機・エアコン・うちわを使ったり、保冷材・氷・冷たいタオルなどで体を冷やしたりする。
- 暑さの感じ方は人によって異なります。
- まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけあうことが大切です。
- 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください。  
室内で熱中症を発症することもあります。



### <熱中症になった時の処置は…>

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす  
(冷たいタオルで体を拭いたり、風を送ったりする)。
3. 水分・塩分を補給する。 ※意識がない、自力で水を飲めない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう！

#### 【こんな日は特に注意！】

気温が高い・湿度が高い・  
風が弱い・急に暑くなった

#### 【こんな人は特に注意！】

幼児・高齢者・体調の悪い人・  
持病のある人・肥満の人・  
暑さに慣れていない人



### 食育・一口メモ (子育て支援部 管理栄養士)

#### 腸管出血性大腸菌による食中毒を防ぎましょう

腸管出血性大腸菌は病原性大腸菌の一つで、代表的なものに「O157」があり、他にも「O26」や「O111」などが知られています。感染力が強く、少量の菌でも感染します。おもな症状は下痢(血便)、発熱、腹痛などですが、重篤な症状となることもあります。

とくに、子どもや高齢者は細菌感染などに対する抵抗力が弱く、症状が重くなりやすいため、注意が必要です。

#### ○予防方法

- ・ 「生レバー」「牛の刺身」など食肉類を生で食べないようにしましょう。
- ・ 焼肉は生肉を取る箸と口に入れる箸を分けて使いましょう。
- ・ 肉の下ごしらえに使った包丁やまな板は洗剤でよく洗い熱湯や漂白剤で消毒しましょう。
- ・ 食品は中までしっかり火を通して食べましょう。加熱の目安は中心部の温度が75℃で1分以上です。
- ・ 生肉を触った後などには石鹸を使ってよく手を洗いましょう。

また、血便が出るなど腸管出血性大腸菌感染が疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関を受診してください。

地域子育て応援プラザ東灘では、育児相談も行っています。

電話とe-mailと、直接プラザに来ていただいで面接(要予約)も受け付けています。

☆相談専用電話 078-851-4330 (受付時間 9:00~17:00)

☆e-mail [ikuiisodan@office.city.kobe.lg.jp](mailto:ikuiisodan@office.city.kobe.lg.jp)