



ぽけっと 21 だより 号外

パート2



★6月1日(月)より、ぽけっと 21 が再開することになりました！マスクの着用をお願いします。当面の間、感染予防のため、おもちゃとランチは、お休みします。ご協力をお願いします。良かったら、足を運んでくださいね。お待ちしております。

秦野市子育て支援センター
ぽけっと 21
令和2年6月発行



マスクの夏がやってくる



- ・マスク着用中は、喉の渇きに気付きにくくなります。例年以上に意識して水分補給をしてください。
- ・ママ達も自分で時間を決めて、水分補給をしてください。(トイレの後、子どものオムツ替えの後など)
- ・顔には凹凸があるので、汗をかいても放熱していますが、マスクをすると機能しません。そのかわりに胸元、腕、できれば足首も露出して放熱するといいですね。

※ 手作りマスク…夏用のサラッとした生地で作るのも、おすすめです。



赤ちゃんの夏の過ごし方



- ・赤ちゃんはたくさん汗をかきます。汗をかくことは問題ないですが、汗が原因で、あせもになったり、脱水症状を起こしてしまうことがあるので、気をつけましょう。
- ・エアコンを上手に使いましょう。(設定温度は26度~28度を目安)
- ・パジャマはできるだけ薄手の物、寝ている間にお腹が冷えないように、上下をボタンで連結できるタイプや腹巻がついた物がおすすめです。
- ・寝る時は、タオルケットのような軽くて通気性のよい物を1枚だけで十分です。
- ・短時間でも外出の時は帽子をかぶせましょう。
- ・ベビーカーや抱っここの時に、保冷剤や日よけを使ってみるのもいいですね。

※ いつもより顔が赤くなっていたり、たくさん汗をかいている時は、熱中症になっている可能性があります。涼しい場所に連れていき、水分補給をして、首や脇の下を冷やしてあげましょう。



お風呂で水遊び

暑い夏、プールに行かなくても、お家のお風呂で、お気に入りのおもちゃで遊んでも楽しいよ。

※ 子どもからは、絶対に目を離さないでね。数センチの水で溺れる危険があります。

兄弟で遊ぶ時も油断しないでね。

※「ぽけっと 21 だより」についてのお問い合わせは、

ぽけっと 21 すえひろへ…0463-83-6736

