



発行
江南市子育て支援センター
☎ 0587-56-6337
FAX 0587-53-6996
〒483-8157
江南市北山町西 300 番地
toko+toko+labo 2階

夏に注意が必要なのは熱中症。子どもは特に熱中症になりやすいため、水分補給や室温調節などの基本的な対策に加えて、服装を調整することも大切です。そこで、子どもの熱中症予防におすすめの服装をご紹介します。

子どもの熱中症を防ぐのにおすすめの服装は？



1、通気性がいい服

通気性がいい服は、体の熱を逃がして体温の上昇を防いでくれます。首元や袖口にゆとりがある服や麻やコットン素材の服を選びましょう。

2、明るい色の服

黒や紺など濃い色の服は太陽からの熱を吸収するため、体に熱がこもりやすいとされています。外で遊ぶときは、白やベージュなど明るい色の服を着用するのがおすすめです。

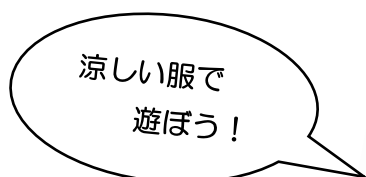
3、吸湿性・速乾性のある服

人の体は汗を蒸発させることで体温を下げています。吸水性・速乾性のある服は汗の蒸発をスムーズにしてくれるため、熱中症予防に効果的です。

4、帽子をかぶる

帽子をかぶって直射日光を防ぐことも大切です。

ただ、長時間帽子をかぶっていると頭に汗をかき熱がこもりやすくなるので、ときどき帽子を外して汗の蒸発を促すようにしましょう。





はじめての赤ちゃん教室

後期受講者募集中

初めて子育てをされる方が対象です。（上にお子さんがみえる方でも初めての参加の場合に限り、予約の空きがあれば参加できる場合がございます。一度、支援センターへご相談ください。）子育てをする仲間との出会いがありますよ。

- ・ 内容・・・5回シリーズ
 - ①気軽に！おうち遊び ②応急手当の仕方（救命士による）
 - ③赤ちゃんの睡眠 ④赤ちゃんの冬のスキンケア ⑤手作りおもちゃ
- ・ 時間・・・午前 10 時～11 時
- ・ 定員・・・各会場 10 組ほど。（5回シリーズのうち、②応急手当の仕方のみ、お父さんも参加可）
- ・ 予約・・・広報8月号に掲載後、随時募集します。

布袋北部地区学習等供用施設	9月29日～10月27日の毎週火曜日
古知野西公民館	11月4日～12月2日の毎週水曜日
古知野北にじいろ会館	11月20日～12月18日の毎週金曜日
古知野東公民館	1月12日～2月9日の毎週火曜日
宮田地区学習等供用施設	2月18日～3月18日の毎週木曜日

【参加された方からの感想】

- ・ はじめは面倒くさいと思ってしまったが、毎回楽しく参加させてもらいました。
- ・ 支援センターよりもママたちと話せることが多く、自分自身のリフレッシュにもなりました。
- ・ 5回じゃ足りないくらい充実した時間でした！



*詳細は、広報・ホームページでご確認ください。変更や中止となることもありますのでご了承ください。
問い合わせ 第1支援センター ☎0587-56-6337 第2支援センター ☎0587-58-8885