

# ちびこみ



◎発行／北海道新聞林販売所  
西区二十四軒4条3丁目3-5  
TEL：011-631-3804  
FAX：011-642-5586  
HP：http://www.kotoni-doshin.com/  
E-mail：do-hayashi@aurora-net.or.jp



『熱中症』は高温多湿の環境の下で、身体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が乱れることで起こります。誰でも発症する可能性があります。誰でも発症する可能性があり、重症化する命に関わることも。炎天下の戸外やスポーツ時だけでなく、風通しが悪い室内や車内、夜間の気温が25度を超える熱帯夜も熱中症を発症しやすいと言われており、注意が必要で、大人に比べて体温調節機能が未発達な子どもは、全身に占める水分の割合が高いため外気温の変化に影響されやすく、熱中症になりやすいと考えられています。特に乳

子どもは熱中症になりやすい？



気をつけよう！

## 子どもの熱中症対策

夏は熱中症が最も多くなる季節です。7月下旬以降道内各地でも連日真夏日を記録し、気象庁から熱中症予防を呼びかける高温注意報が発令されました。熱中症は、暑さに体が慣れていない初夏から発生し、7・8月頃にピークを迎えますが、残暑の9月までは油断できません。熱中症対策を日頃から心がけて、家族みんなで暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症は初期での対応が肝心ですが、子どもは自分で体調不良を上手に訴えることができません。そのため、周りの大人がサインを見逃さないことが大切です。体が熱い、歩くのが遅い、動きが鈍いなど普段と様子が違う場合は、すぐ涼しい室内で休ませましょう。

### 熱中症が疑われる場合には？

幼児は汗をかく能力が低く、暑くても自分で水分を補給することや服を脱いで調整することができないため、さらに熱中症のリスクが高まります。子どもの熱中症は大人が注意することで防げます。特に夏の外遊びのときは、子どもの様子をよく観察してあげましょう。顔が赤い・汗を多量にかいているような場合には、涼しい環境で十分な休息を取る必要があります。服を工夫したり、こまめな水分補給も忘れずに



40℃を超える体温、意識障害やけいれん、汗が出なくなるなどの症状がみられる場合には、すぐに救急車を呼び必要に応じて休ませてください。日陰で休ませているときも必ず大人が付き添って、重症化のサインを見逃さないように注意しましょう。



### 見逃さないで！熱中症のサイン

#### 頭痛

頭の痛みを訴え出したら要注意。小さな子どもは症状をうまく伝えられず泣き出してしまふことも。

#### 発熱・汗をかく

大量に汗をかいている時はすでに脱水状態の始まり。体に熱がこもると、体がほてったり体温が高くなります。



#### 嘔吐

「気持ち悪い」「おなか痛い」と訴えるケースのほか、実際に吐いてしまうこともあります。

#### 元気がない

「疲れた」は熱中症の最初のサイン。普段と様子が違う場合は、すぐ涼しい室内で休ませて。



### 子どもの熱中症予防4カ条

#### 普段から体調管理を

栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠・運動を心がけましょう。日頃から適度に外遊びをして暑さに慣れておくのも大切です。



#### 顔色や汗のかき方を観察

赤い顔や大量の汗をかいているのは、熱中症のサイン。オムツ着用の乳幼児はおしっこの量や回数もチェックして。



#### こまめな水分補給と休憩

糖分と塩分がバランスよく含まれたスポーツドリンクや、体への吸収が早い経口補水液がオススメ。炎天下のスポーツ時などは30分～1時間に1回の休憩がベター。



#### 服装で予防する

帽子の着用はもちろん、吸水性・速乾性の高いインナーや冷感タオルなどの使用で暑さを逃す工夫をして。




- ◆「離乳食の進め方」(9月1日～1歳頃)
  - 日時 9月3日(火) 13時30分～14時30分
  - 会場 ちあふる・にし集会所
  - 講師 ちあふる・にし管理栄養士
  - 対象 8か月頃～1歳2か月頃までの子どもと保護者
  - 定員 親子15組
  - 申し込み 8月20日(火)から電話で先着順
- ◆「ベビーマッサージ」
  - 日時 8月23日(金) 13時30分～14時30分
  - 会場 ちあふる・にし集会所(西区二十四軒3条5丁目6-1)
  - 講師 アドバンス助産師 日本タッチケア協会認定指導者 梅本 智子氏
  - 対象 3か月～6か月までの子どもと保護者
  - 定員 親子15組
  - 申し込み 8月6日(火)から電話で先着順
- ◆「ちあふる・にし子育て講座」
  - 日時 8月23日(金) 13時30分～14時30分
  - 会場 ちあふる・にし集会所(西区二十四軒3条5丁目6-1)
  - 講師 アドバンス助産師 日本タッチケア協会認定指導者 梅本 智子氏
  - 対象 3か月～6か月までの子どもと保護者
  - 定員 親子15組
  - 申し込み 8月6日(火)から電話で先着順

- ◆山の手図書館
  - 絵本の読み聞かせ会
  - 日時 8月20日(火)、27日(火)、9月3日(火) 15時～15時30分
  - 「さがしています」
  - 「おこりじぞう」ほか
  - 子どものおはなし会
  - おはなしがこころ
  - 日時 8月17日(土) 14時～14時40分
  - ちよつとこわーいおはなしの会
  - 語り「ちんころりん」
  - 会場 山の手図書館 2F多目的室(西区山の手4条2丁目)
  - 申し込み・費用 不要
  - 問い合わせ 011-644-6822
- ◆二十四軒夏まつり
  - ビールや焼鳥などの各種出店ほか、盆踊り、花火大会など!
  - 日時 8月11日(日) 14時～20時
  - ※雨天翌日
  - 16時～盆踊り開始
  - 18時45分～子どもお土産プレゼント
  - 19時30分～花火打ち上げ
  - 会場 二十四軒公園(西区二十四軒3条4丁目)

- ◆各講座共通★
  - 受付電話番号 011-641-16954(西区子育て支援担当係)
  - 受付時間 月～金曜 日(祝日をのぞく) 9時～17時
  - 問い合わせ 西区保育・子育て支援センター ちあふる・にし 011-61-37882
- ◆「親子で絵本を楽しもう」(次回は、11月19日(火))
  - 日時 8月28日(水)から電話で先着順
- ◆「託児付き講座『カフィーセラピー』」
  - 日時 9月18日(水) 10時～11時30分
  - 会場 西保健センター(西区琴似2条7丁目)
  - 講師 カフィーセラピスト 板井 生野氏
  - 対象 西区在住の子どもと保護者
  - ※託児付き講座を受講できるのは年1回です(今回は、11月19日(火))
  - 申し込み 親子20組
  - 申し込み 8月28日(水)から電話で先着順

※諸事情により、事前の予告なく変更される場合があります。





### いろがみびりびり

まつながあき／作  
ハヤシルイ／絵  
くもん出版／刊

生後半年くらいから読み聞かせています。カラフルで可愛くて音のリズムも良くて、すぐにお気に入り。1歳2ヶ月の今は読み終わったあとに色紙遊びをしています。



今月のおすすめ人  
ゆうきママさん

小さい紙、大きい紙、色とりどりの紙…自由にびりびり破いてみよう！大きくなりすぎた赤い紙は、りんごかな？自動車？小さくなりすぎた緑の紙は…虫さん？それともお豆さん？「紙をちぎる」ことは赤ちゃんにもできる、楽しいあそびです。パパもママもいっしょにびりびり。さあ、次は何になるんだろう？紙遊びと色遊びと一緒に楽しめる、あてっこ絵本です。



むむ  
10歳 オス

ウサキのおもちゃがお気に入り。とっても甘え上手な男の子です。



## 内科・小児科 お盆期間休日当番病院

※やむを得ない事情により、当番医療機関が変更になることがあります。受診される場合はあらかじめ新聞紙上でご確認ください。事前にお電話でご確認下さい。

8月11日 (日)	白石こどもクリニック 白石区南郷通2丁目北2-1 ル・ノール南郷街 865-7302	札幌でむら小児クリニック 東区北16条東16丁目1-13 北愛が 加比 113F 781-4115	たかだ小児クリニック 手稲区星置1条4丁目2-12 星置駅前メディカル1階 694-8122
8月12日 (月)	まつもと小児科 白石区北郷2条4丁目3-5 北郷メディカルビル2階 871-2277	ふるた小児科クリニック 西区登寒11条1丁目10-75 671-1188	中鉢小児クリニック 北区新川4条10丁目7-13 764-1118
8月15日 (木)	くすのきこどもクリニック 北区北24条西14丁目3-8 北24条通が 加比 112F 717-0415	新さつほろ小児科 厚別区厚別中央2条5丁目6-3 新さつほろが 加比 112 4階 895-8311	
8月16日 (金)	山中たつる小児科 白石区南郷通11丁目南3-9 866-5555	にこにこ小児科クリニック 西区宮の沢4丁目 輪島ビル2F 667-3311	
8月18日 (日)	古山小児科内科医院 豊平区平岸5条6丁目4-5 811-5417	そうえんにっこり小児科 中央区北7条西15丁目28-11 中央カクマンビル2階 213-8020	そらいるこどもクリニック 厚別区厚別北5条5丁目1-7 375-8807

※札幌市小児科医会HP <http://www.top-work.jp/spa/nitiyou.htm>



地域の皆さんの掲示板です。身近なイベント紹介、サークル募集、投稿、質問等、なんでも自由にご利用下さい！

## 子どもの絵は自分に宛てた手紙 ～子どもの成長と表現の発達～

北海道教育大学岩見沢校 阿部宏行教授を講師としてお迎えし、乳幼児期の子どもの絵や表現から、発達について分かりやすくお話しいただきます。

- 日時 8月28日(水)  
10時30分～11時30分  
(※10時開場)
- 会場 札幌エルプラザ3階ホール  
(北区北8条西3丁目)
- 参加費 無料(※託児はありません)

### ■申し込み

#### ☆E-MAILの場合

yosen1@sec.sapporo-c.ed.jp  
氏名・住所・電話番号・お子さんの年齢・  
どこで講演会の情報を知ったかを記入の上、  
送信してください。

#### ☆電話の場合

TEL : 011-671-3454  
札幌市幼児教育センター 担当：渋谷・金澤



### ☆FAXの場合

FAX : 011-671-3247

申込用紙に必要事項を記入の上、  
送信してください。  
申込用紙は下記よりダウンロード  
できます。  
<http://www.sec.sapporo-c.ed.jp/yosen>

主催：札幌市教育委員会・  
一般社団法人札幌市私立幼稚園連合会  
協力：札幌市私立幼稚園PTA連合会・  
札幌市立幼稚園PTA連絡会

【投稿規定】  
「我が家のアイドル!」、  
親子で楽しめる「簡単レシ  
紹介「ハッピーレシ」、  
地域の掲示板「ちびこみ  
場」への投稿や情報をお  
ちしていただきます。住所、氏  
電話番号を明記の上、(有  
北海道新聞林販所(※1面  
上部に連絡先記載)までご  
応募下さい。ハガキや封書  
OK。採用された方には粗  
品を進呈致します。なお、  
いただいた写真は返却され  
ませんので、あらかじめご  
了承の上ご送付下さい。

## 食育応援! 親子で♪ HAPPY COOKING!

ビニール袋の中で生地を作るので、  
手が汚れないのも嬉しい!

**発酵要らず! すぐにできちゃう簡単ピザ**

【材料】

<生地>  
強力粉…150g  
ドライイースト…小さじ8分目  
砂糖…小1  
塩…ひとつまみ  
オリーブオイル…小2  
ぬるま湯(40度程度)…80cc

<具材>  
トマトソース…適量  
とろけるチーズ…適量  
その他、ベーコンや  
コーン、ピーマンなど  
お好みで

- 1 小麦粉、ドライイースト、砂糖、塩を厚手のポリ袋に入れて混ぜます。オーブンは天板とともに220度に予熱しておいて下さい。
- 2 ①にオリーブオイルとぬるま湯を何回かに分けて入れて、ポリ袋の中でしっかりと練ります。ポリ袋にくっつかなくなり、ひとまとまりになるまで練って下さい。
- 3 ポリ袋から取り出し、打ち粉を振りながらクッキングシートの上で手のひらを使って伸ばしていきます。
- 4 生地トマトソースとお好みの具材、チーズを乗せて220度に予熱したオーブンで15分ほど焼きます。チーズがとろけて生地の縁がこんがり焼けたら完成!

お手伝いポイント!

ひとくちメモ  
通常のポリ袋では生地作りの時に破れてしまうことがあるので、二重にするか厚手の保存用袋がオススメ!

## ～古新聞リサイクル～

古新聞7kgにつきスタンプ1個押印。貯まったポイントに応じて「生活用品」と交換いたします。  
毎月決まった日に回収に伺います。(お住まいの地域によって回収日が異なりますのでご確認ください)  
お申込は販売所までご連絡ください。

24日 <b>二十四軒</b> 1～2条 (1～7丁目)	25日 <b>二十四軒</b> 3～4条 (1～7丁目)	26日 <b>琴似</b> 1～4条 (1～7丁目)
---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

