

てごてごふれあいニュース5月号



新年度が始まって1か月が経過、皆さん、いかがお過ごしですか？新しい環境には、慣れたかしら？桜満開の春爛漫を感じたのはつかの間、夏を感じる暑い日も多いですね。体調管理に気を付けましょう!!

てごてごの職員を紹介します

令和6年4月から、【妊娠】【出産】【子育て】に関係するあらゆる相談や困りごとに対応する、こども家庭課「きたひろこども家庭センター」を設置しました。安心して妊娠・出産・子育てができる様に、妊娠期から子育てに関する色々な相談に対応し、皆さんサポートします。

こども家庭課には、保健師、保育士、助産師がおります。



LINEで相談予約できます

北広島町公式 LINE の予約機能を使って、ネウボラ助産師への相談予約、妊婦・育児相談の予約もできます。まずは、北広島町公式 LINE で、お友達になってね!!

北広島町公式 LINE @kitahiroshima_town

北広島町 LINE 公式アカウントの活用について北広島町 HP にも掲載しています。

熱中症は5月から注意が必要!!

うっすら汗ばむ陽気に夏の訪れを感じます。気持ちが良い季節ですが、体がまだ暑さに慣れていない今の時期は、熱中症になりやすい時期。本格的な熱中症シーズンにそなえ、早めに対策をはじめましょう。

こどもは熱中症にしやすい	熱中症予防のために	
●体温調節が未熟 汗をかく機能が未熟で、体に熱がこもりやすい	★気温と湿度をこまめに確認 気温が高い時は、外出を控える	★過ごしやすい室温をキープ エアコンや扇風機を適切に使う
●脱水状態になりやすい 身体の水分割合が高い。気温が上がると、熱を放出しにくく、熱を吸収しやすくなる	★こまめに水分補給 のどの渇きを感じなくても、定期的な水分補給を心がける 水や麦茶などが良い	★衣服の調整 通気性が良く、薄い色の服装、日光を遮る帽子なども活用
●地表からの照り返しの影響を受けやすい 身長が低い、ベビーカー使用等により、地表に近い	★適度に休憩 遊びに夢中になると不調に気づきにくい 定期的に涼しい場所で休憩をとる	★十分な睡眠と食事 寝入って3時間程度は体を修復する成長ホルモンの分泌も高まる 食事は栄養補給だけでなく、水分補給もできます。特に朝食は大事!!
●症状を訴える事ができない 暑さや体の不調を十分に訴えられない	※短時間であっても絶対に車内を子どもだけにしない!!	

こどもの救急電話相談



夜間に子どもが急病になったら...

すぐに受診した方がいい? 翌朝まで待ってもいい? 判断に迷いがちです。

そんな時には、まずはこちらで相談してください。

相談員(看護師)が、受診の必要性やご家庭でできる応急処置などを電話でアドバイスします。

固定電話(プッシュ回線)	#8000
携帯電話から	
固定電話(ダイヤル回線)	082-555-8870
ひかり電話 IP 電話	

☆相談受付時間☆
毎日 19時~翌朝8時
土日祝・年末年始は、17時から翌朝8時

特に判断に迷う夜間の緊急時は、焦って受診よりもまず電話で相談。

いろんな対応方法を教えてもらえて、保護者も、お子さんも安心できるはず。



Q: 経口補水液やイオン飲料はいつどのように飲ませるのがいいですか?

A: 経口補水液やイオン飲料は幼児期までは、下痢や発熱、たくさん汗をかいた時などに水分や電解質の補給のために使うことが中心で、日常摂取するものではありません。普段の水分補給には、水や麦茶で十分です。

また、イオン飲料は基本的に成人を対象に販売されています。経口補水液よりも、多くの糖分が入っており、砂糖の摂り過ぎにつながる危険性があります。

注意!

一般的なイオン飲料 500mlのペットボトル1本には、約30gの糖分(スティックシュガー約10本)が入っています!

大人も、むし歯のリスクや糖分の摂りすぎによる体重増加、栄養の偏りが起こる場合があるため、注意が必要です。



おかずパンケーキ

材料	4人分
ホットケーキミックス	150g
魚肉ソーセージ	1~2本
ピザ用チーズ	30g
牛乳	1/2カップ
卵	1個
バター(サラダ油)	大さじ1

- ① 牛乳と卵はあらかじめ混ぜておく。
- ② 魚肉ソーセージは食べやすく切る。
- ③ ボールにホットケーキミックス、①、②、ピザ用チーズを入れて混ぜる。
- ④ フライパンにバター(サラダ油)を熱して③の生地を入れて弱火で焼く。
- ⑤ 表面にプツプツ穴が開いてきたら、ひっくり返し、裏面を焼く。



おやつや朝食にもおすすめです。写真は大きく焼いて切っています。冷めてからラップにくるんで冷凍しておけば、食べたい時に、電子レンジで温めて食べることができます。