



佐山っ子

母子保健推進協議会佐山地区
令和7年8月1日

こんにちは、保健師です！

今年の梅雨は、観測以来一番早い梅雨明けとなり、連日猛暑日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

体が少しずつ暑さに慣れてくるとはいえ、体調に気をつけて、楽しく元気に乗り切れるようにしたいですね。

今回は、熱中症について考えてみましょう

子どもは大人に比べ、①暑さに弱い ②周囲の環境に影響を受けやすい ③自分で予防することができないという特徴があります。周囲の大人が気を付けることがとても大切です。

熱中症の予防と対策



こまめな水分補給をしましょう

子どもは、新陳代謝が活発で、汗や尿として体から出ていく水分が多いため脱水になりやすいです。

【対策】

水分を多く含む食事や、定期的に水分補給をしましょう。食欲が落ちてきますが、バランスの良い食事を、特に朝ごはんをしっかり食べると熱中症予防にもなります。

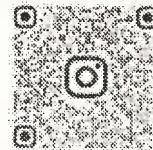
熱や日差しから守ろう

子どもは、自律神経の働きが未熟で、放熱や発汗による体温調節がうまくできません。

【対策】

熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけましょう。

簡単に作れる料理をInstagramで紹介中♪
ぜひ、参考にしてみてください。



山口市子育て保健課

地面からの熱に気を付けよう

子どもは背が低かったり、ベビーカーの利用などで、大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多いため、地表からの熱を受けやすくなります

【対策】

子どもの高さの気温や湿度に気をつけましょう。

周囲の大人が気にかけてよう

暑さや体の不調を、自分の言葉で十分に訴えることができません。

【対策】

汗や体温、顔色や泣き方など、子どもの様子を大人が気にかけてましょう。

ちょっとした間でも、車内への置き去りは絶対にやめましょう。

参考：子ども家庭庁 熱中症ゼロへ



山口市小郡保健福祉センター

TEL:083-973-8147



育児相談のご案内 (偶数月第1月曜日)

と き 8月4日(月) 10月8日(月) 12月1日(月) 2月2日(月)
受付 午前10:00~11:00
ところ 嘉川地域交流センター
内 容 身体測定、保健師による育児相談ほか(無料) ※母子手帳をお持ちください。

ママ★キッズクラブ

ママ★キッズクラブは入園前の親子交流の会で自由参加の子育てサロンです。(予約不要)
毎月第3火曜日 10:00~11:30 佐山地域交流センター 会費150円
読み聞かせボランティアと母推がみなさんの参加をお待ちしています。

4月
こいのぼり作り



5月
ミニミニ運動会



6月
親子で遊ぼう
(たんぽぽ保育園の先生)



7月
親子リトミック
(生田尚子先生)

今後の予定

予定が変更されるかもしれませんが、ご了承ください。

- ✿ 8月19日(火) 食育講座 (食推さん)
- ✿ 10月7日(火) 10月9日(木) 10月14日(火) 川西ちびっこ大集合 (要予約)
ところ 川西中学校体育館 ご案内は別途お届けします。
- ✿ 12月16日(火) Xmas会 (要予約)
- ✿ 1月20日(火) お正月会 (要予約)
- ✿ 2月17日(火) 食育講座 (要予約)
- ✿ 3月17日(火) お別れ会

母推(ぼすい)です! どうぞよろしく

私たち母子保健推進員は、子育て中のご家庭と保健師さんや行政とのパイプ役です。
何でも気軽に相談できる地域のおばちゃんになりたいと思っていますので、どうぞ
よろしくお願いします。

氏名	担当地区	氏名	担当地区
村田 和枝	由良 佐山ハビテーション	桂 由美子	遠波 渚 新地
上田 雅子	小路 佐山西 佐山東	垣原真由美	須川 佐山ハビテーション
林 貴久枝	鳩岡 小路 佐山東		