



# 鹿浜いきいき館 子育てサロン

足立区 鹿浜 2-24-2  
電話番号 3853-5071  
F A X 3853-5078

子育てサロンは、就学前までのお子さんと保護者の方が気軽に集い、遊びや情報交換ができる場所です。ちょっと話したいな、聞いてみたいな、こういう時どうしているのかなど、子育てのたのしさ、時には不安な悩みを共有したりすることができます。気軽に遊びに来てください。

## 《利用時間》

火～金曜日：午前10：00～午後6：00

土曜日：午前 9：00～午後6：00

※利用時間が異なります。ご注意ください

※休館日：日・月曜日・8/11(火)



## 《ランチタイム》

正午～午後1：00

※ご利用の際は職員に声をおかけください。

※ランチタイム以外は水分補給のみのご利用になります。



※7/21～8/31の夏休み期間、乳幼児活動とこどもひろばのご利用はお休みになります。乳幼児子育てひろばはいつでもご利用できます。

## あだちはじめてえほん事業

1歳6か月健診対象のお子さんへ

足立区からの絵本のプレゼントを受け取ることができます。 ※「絵本の引換券」をお持ちください。



## 水あそび



## 赤ちゃん体操



9月よりまたいろいろな活動を企画しています。ご参加お待ちしております！

## 子育てサロン 内の様子



涼しいところで遊べます。



## 子育て講座



江北保健センターの保健師が来館し、熱中症予防についてのお話をしてくれました。

### <子どもは熱中症になりやすい>

- ・体温調節機能が十分に発達していない
- ・地面からの照り返しの影響を強く受ける
- ・自分では体調不良に気づけない

### <お出かけの基本>

- ・暑い日は日差しの強い時間帯（10～14時）の外出は避ける
- ・吸水性・通気性がよい服を着る、帽子をかぶるなどの服装の工夫
- ・こまめな水分補給

☆外出する時は、麦茶や水を必ず持っていきましょう。

ミルクや母乳も水分補給となるので、外出前に飲むとよいです。

こども用スポーツドリンクは、糖分や塩分が強いので水分補給の飲用は避け、発熱時等での飲用が望ましいです。

☆冷房を上手に使いましょう。



いつもエアコンの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。

汗をかくという経験も必要です。2週間ほどで子どもも大人も暑さに慣れていきます。

毎日10～15分と少しの時間外に出たり、適度に運動をしたりして、暑さに強い身体を作りましょう！！

