



## 暑～い夏、熱中症に注意！

### 子どもの水分補給欠かさずに！

汗をたくさんかくこの季節。

子どもにとって適切な水分補給の仕方や飲み物は？

子どもは大人に比べて汗の量が多く、水分を失いやすくなっています。

### こんな症状が出たら熱中症を疑いましょう！！

- 顔の皮膚が赤く熱い
- 顔色が悪く、脈が弱い
- 元気がなく、何となく機嫌が悪い
- いつもより母乳やミルクを飲みたがる
- 汗をかかなくなる
- おしっこが出なくなる
- 泣き声に元気がない
- ぐったりする

### こうなる前に、こまめな水分補給を！！

### 涼しい場所に移動しましょう！

外出時や昼寝・就寝など汗をかきやすい時にあらかじめ水分を取らせておくといいでしょう。日常の水分は、水やカフェインの入っていない麦茶が適しています。

乳児は母乳やミルクでも大丈夫です。

果物をおやつに取り入れるのもいいですね。

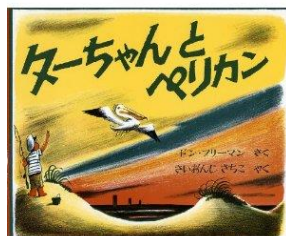


## 七夕のお願い届きますように！



七夕飾りみんなたくさん飾りました。お願い事もいっぱい！叶うといいね

## おすすめの絵本



### ターちゃん と ペリカン

ドン・フリーマン さく  
さいおんじ さちこ やく

夏休みに、小さな子から大人の皆さんにもぜひ、読んでほしい夏の定番の絵本です。

夏休みに、海辺でターちゃん と ペリカンはどんな経験をするでしょう。絵にも引き込まれる一冊です。



つどいの広場はぐはぐは、気軽にお母さんが立ち寄れる場所を提供しています。

10:00～15:00 まで無料開放しています。(講座の時間を除く)

オムツ交換、授乳だけでもOKです。気軽にお立ち寄り下さい。

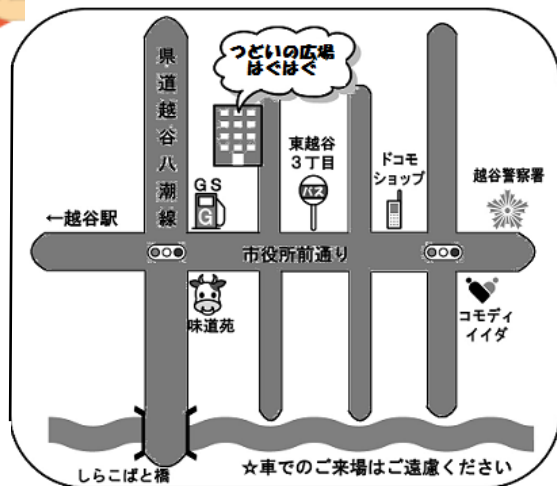
つどいの広場は越谷市消防法に基づき、親子10組までの入場と限られています。

また、お子さんの体調がすぐれない場合や感染症の疑いがある場合は、他のお子さんにうつってしまう場合がありますので、自粛して下さるようお願い致します。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

〒343-0023 越谷市東越谷 3-6-23 生活クラブ越谷生活館 1F

TEL:080-2055-2092(受付時間：開所日の10:00～15:00)

URL：<http://hug-hug-koshigaya.jimdo.com/> 《越谷 はぐはぐ》で検索



「つどいの広場はぐはぐ」は、越谷市子育てサロン事業としてNPO法人子育て支援W.COみるくが運営しています。