



ファミサポイメージキャラクター
あい
愛サポちゃん

袖ヶ浦市

ファミサポ通信 Vol.40

2017年（平成29年）8月1日発行

利用会員	179名
提供会員	36名
両方会員	10名
合計	225名

発行：袖ヶ浦市役所子育て支援課 / 編集：ファミリーサポートセンター

（8月1日現在）

ファミリーサポートセンターとは、子育ての手助けを頼みたい方と、子育ての手助けができる方が会員となって組織をつくり、一時的な子育てを助け合う有償の相互援助活動です。

毎日暑い日が続いておりますが、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。
 今年は夏が突然やってきて、体がついていけない感じです。毎日テレビで、熱中症に関するニュースが流れてきます。
 7月11日に開催した子育て学習会では、熱中症の予防と対処を取り入れ、タイムリーな内容となりました。ぜひ参考にさせていただき、暑い夏を元気に乗り切ってください！
 アドバイザーより



ファミリーサポートセンター主催講座

「初めての子育て・孫育て」

ファミリーサポートセンターでは、子育て援助活動の輪を広げるため、様々なテーマで講座を開催しています。（年3回開催）2回目は、「初めての子育て・孫育て」がテーマです。

子育て経験があっても、孫の世話となると「今どきの子育てって、昔とちょっと違う…」と迷うことはありませんか？

初心者マークのパパ・ママはもちろん、お孫さんの世話をする方にもぜひ受けていただきたい講座です。

日時：9月21日（木）13時30分～15時30分

場所：袖ヶ浦市保健センター

講師：公立保育所保育士

内容：講義と実習を組み合わせた、楽しい講座です！

- ・簡単にできる手作りおもちゃや、赤ちゃんが喜ぶ遊びの紹介
- ・沐浴、紙おむつの使い方、抱っこひも、ベビーカーの使い方等



対象：市内にお住まいで、子育て・孫育てをしている方。及び保育に関心のある方

申込〆切：9月14日（木）

※保育はありません。お子さんと一緒にどうぞ！

☎ 電話・FAX (64) 3115

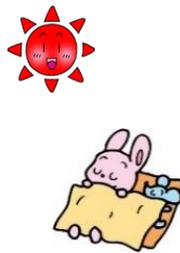
睡眠と健康の基礎知識



講師：笠原 昇 氏
(睡眠改善インストラクター)

本年度から、「ファミサポ交流会」は「ファミサポ主催講座」と名称を変え、会員以外でも市民の方であればどなたでも参加できる講座になりました。今回の講座では、睡眠についての理解を深め、今日から実践できる具体的なお話しを伺いました。「子どもや孫、家族や自分自身の健康管理に活かすことができる分かりやすい内容でした」と、好評でした。

理想的な眠りは7.2時間。質の良い睡眠がとれるよう心がけましょう



～～ 質の良い睡眠をとるために、役立つ知識を学びました！ ～～

- 睡眠のすべての基本は「光」。朝、太陽の光を浴びる事で人の体内時計リズムがリセットする。
- 昼寝は12時～15時までの間に。子どもは30分以内。夕方5時～7時は寝てはいけない。
- 眠る2時間前から明かりを下げて（パソコンや携帯も良くない）目からの刺激を与えない。
- 不眠の人は夕方に運動をして体温を上げ、寝る前にぬるめのお風呂にゆっくり入ると良い。
- 入眠して最初の睡眠リズムは深い眠り。（ノンレム睡眠）脳と体の休息。この時成長ホルモン(整備のためのホルモン)が多く分泌されて、新陳代謝や疲労回復を促進する。美容にも良い。
- ぐっすり眠るために、寝具（ふとん、寝間着など）は綿100%の製品を。アクリルやテترون製はアトピーの原因に。寝室やふとん内を快適に（吸湿・放湿性が必要）することが大切。
- 寝室の温度が28℃以上になったらエアコン等で下げる。気温が高いと人の体は眠れない。

※配布資料が欲しい方は、ファミサポまで連絡ください。

☎64-3115





講師：小川 香織氏
(袖ヶ浦市役所 健康推進課 主任保健師)

小児看護の基礎知識

「なんとなく」が大事！

子どもの様子が「なんとなく」いつもと違うかな…。
この「なんとなく」を見逃さないことが大切なのです。
小さな子どもは、具合が悪いことを上手に大人に伝えられません。
早めに子どもの変化に気づき、落ち着いて対応できるよう、学習しました。

学習会では、「発熱・嘔吐・下痢・咳・呼吸困難・熱中症」と、様々な病気症状について、観察の仕方や対処法を学びました。その中から、夜間救急診療の受診理由でトップである「発熱」と、季節的に注意が必要な「熱中症」について紹介します。

発熱 子どもの体温は大人より高い！ 38度以上が、明らかな発熱です。

- ◇手足が冷たく寒気がある…体温の上がり始めなので、布団を増やすなどして保温します。
- ◇手足が熱くなって、顔もほてってきた…薄着にしたり、頭を冷やして熱を発散させます。
- ◇熱でつらそうな時…氷枕などで頭や首を冷やします。氷枕は、肩や体に当たらないよう注意！
- ◇解熱剤の使用について…38.5度以上で元気がない場合に使用してください。使用する間隔は、6~8時間間は必ず空けること。※医師の指示に従いましょう。
元気があったりよく寝ている場合、使用する必要はありません。

熱中症 下記の症状がある場合は、「熱中症では？」と考える事が重要！

頬が赤く体が熱い・おしっこが少ない・唇が渴いている・ひどく汗をかいている・機嫌が悪い・元気がない

- ◇応急処置…涼しい環境で休ませます。
服を脱がせ裸にし、ぬれタオルなどをかけて風を送り、冷やしましょう。
水分や塩分を補給します。子ども用のスポーツ飲料などが良いでしょう。
- ◇予防のために…外出や入浴、昼寝の前後に水分補給、汗をかいた時は塩分も補給しましょう。
吸収性・通気性の良い涼しい服装、外出時は帽子や日傘で日よけ対策を！
乳幼児を連れての外出は、午前11時~午後3時を避けましょう。
わずかな時間でも、子どもを車内に残さない！！
※真夏は5分程度でも、急激に車内温度が上がります。

『子ども急病電話相談』のご紹介

局番なしの

#8000

- ダイヤル回線・光電話・IP電話・銚子市からは
☎043(242)9939
- 相談日時
毎日・夜間 午後7時~翌午前6時

緊急重症の場合は、
迷わず「119」へ！



提供会員大募集！ファミサポ入会説明会

市内在住の20歳以上で心身ともに健康で、子育ての援助活動ができる方。

日時：9月6日（水） 午前の部 10時30分～12時
午後の部 1時30分～3時

場所：そでがうらこども館 多目的室

申込×切：9月2日（土） 電話・FAX （64）3115

必要書類：写真（2.5cm×2cm）2枚・市内在住が確認できるもの（運転免許証など）

※資格・男女を問いません。登録に際し、基礎研修を受講していただきます。
活動中の事故やケガは、「ファミリーサポートセンター法相保健」で対応します。（登録料無料）

ご都合の付く曜日や時間帯で
活動していただけます。



提供・両方会員さんが安全に援助活動を行えるよう
基礎研修の他にも、様々な研修でバックアップしています

乳幼児救命講習

小児看護の基礎知識

食事と栄養

心の発達

体の発達と病気

交通安全教室

『子育て学習会』として、6つのテーマを1年に3項目ずつ順番に開催しています。



心肺蘇生法の実技講習



保健師による講義



チャイルドシートの取付け実習

＝編集後記＝

夕食の支度の途中、窓の外に目を向けると、綺麗な夕焼けが空一面に広がっていました。暑さを紛らわすできごとは、けっこう身近にあるものです。

8月は、あちらこちらで花火大会もありますね。楽しみです。

K.Y

（問い合わせ）

袖ヶ浦市ファミリーサポートセンター
〒299-0257

袖ヶ浦市神納 1136-3（そでがうらこども館内）

電話・FAX 64-3115

開所時間：午前9時～午後5時

（日曜日・祝祭日・年末年始 休所）



☆ファミサポからのお知らせは、広報そでがうらや子育てポータルサイト「はっぴーネット」にも掲載しています☆