

遊びに行こう!

今月のおすすめスポット

第12回の今回は...

みなみ中央公園



開成南小学校の西側に位置する「みなみ中央公園」。広い公園内には、様々な健康遊具があります。周辺には、飲食店やドラッグストア等のお店が多くあるので、お食事後の運動やお買い物の際に、ぜひお立ち寄りください。

**みなみ中央公園**  
所在地/開成町みなみ2丁目3  
駐車場/無  
トイレ/有 おむつ替え台/有  
授乳室/無  
町内巡回バス最寄り発着所/鳥見行公園

時刻表QR



子育てカレンダー 8月



このカレンダーは、就学前のお子さんに関する予定を掲載しています。  
④ 申込みが必要です

月	火	水	木	金	土	日
7/29	7/30	7/31	1 ファミリー読書デー ☆3~4か月児健診 (保健センター) ☑子どもの広場④ (町民センター図書室)	2	3 ロンちゃん 公開日	4 ♡家族で楽しむ 流しそうめん④ (瀬戸屋敷)
5	6 ☆1歳6か月健診 (保健センター)	7	8	9	10 ☑おはなし会 (町民センター図書室) ◇土曜開所 (あじさいっこ)	11 ♡家族で楽しむ 流しそうめん④ (瀬戸屋敷)
12 🚗	13 🚗 ◇臨時閉館日 (あじさいっこ)	14 🚗	15 🚗	16 🚗	17 🚗	18 🚗
19 ◇あかちゃんひろば (あじさいっこ)	20 ☆母乳相談④ (保健センター)	21 ♡チビっちゃんおはなし会 (社協) ☑おはなし会 (町民センター図書室)	22 ☆2歳児歯科健診 (保健センター)	23	24 🚗 かいせい納涼まつり	25 🚗
26	27 ☆7~8か月児健康相談 (保健センター)	28 ☆乳幼児健康相談 (保健センター)	29 ◇あじさいっこでわらべうた (あじさいっこ)	30	31 🚗	9/1 ファミリー読書デー

問合せ ④ 申込み

- ☆ 保険健康課 84-0327
- ♪ 酒田保育園地域育児センター 82-2277
- ◇ 駅前子育て支援センターあじさいっこ 20-9720
- ☑ 子ども・子育て支援室 84-0328
- ♡ 社会福祉協議会 82-5222
- ☺ 教育委員会事務局教育総務課 82-5221
- ☑ 町民センター図書室 82-5221
- 🚗 瀬戸屋敷 84-0050

みんな集まれ!  
子どもの広場 おはなし会

町民センター図書室



◇子どもの広場

内容 「うごかせ!!ミニでんしゃ」づくり  
日時 8月1日(木) 10:00~  
持ち物 はさみ・カラーペン  
対象 小学生  
場所 町民センター2階 中会議室A  
申込み 直接図書室へ 又は、☎ 82-5221  
※受付時間:火~日曜日の10~17時  
※月曜日は休室です。

◇おはなし会(第2土曜日、第3水曜日)

日時 8月10日(土) 13:00~  
8月21日(水) 15:00~  
場所 町民センター3階 図書室  
※申し込みは不要です。

◇乳幼児専門電話相談◇

子どもの発達に不安を感じている保護者及び、支援者の相談をお受けします。

日時 8月6日(火)、20日(火)、27日(火)  
10時から13時まで

対象 乳幼児期の子どもを持つ保護者  
乳幼児の支援に携わる支援者

対応職員 加藤敦子さん(保健師、臨床心理士)

専門電話 ☎0465-81-3717

☎ 神奈川県発達障害支援センター 地域支援課  
☎0465-81-0288



▲テスト前にもかかわらず、多くの生徒が集まった

▲あじさいまつりに向けて清掃活動

元気だより

◎ 文命中学校 ☎83-1386

心洗組

開成町立文命中学校  
生徒会長 原田 彩花

文命中学校では、「心洗組」と名付け、学校や町内の清掃を行うボランティア活動を実施しています。

先月は、あじさいまつりが行われる前に会場をきれいにしようという事で、あじさい公園やあじさい農道の清掃を行いました。

私たちにとっては、それぞれ部活動やテスト勉強で忙しい中での実施でしたが、たくさんの方が積極的に参加しました。ゴミ拾いや草むしりを行い、あじさいまつりの会場をきれいにすることができました。

この「心洗組」の活動は、平成23年5月から続く文命中学校生徒会の誇る伝統です。先日、学校警察連絡協議会でも表彰されました。これからも、地域のために活動がんばっていききたいと思います。

「元気だより」では、町の子どもたちの様子を学校・保育園の現場からお届けします。

子育てナビ

◎ 保険健康課 ☎84-0327

熱中症に気をつけよう!

**熱中症の症状**  
日本の夏は蒸し暑く、日中の気温は30~35度にもなり、湿度が高いため、体感温度はさらに高く感じられます。また、気温が30度でも、道路のアスファルトは50度以上に上昇することもあります。身長が低い子どもは、大人よりも高温の環境で過ごすことになりやすいです。

次の症状があるときは、涼しい場所へ移動し、体を冷やすとともに、スポーツドリンク等で水分を補給しましょう。症状が改善しない時は、医療機関を受診することが望ましいです。

暑くて寝付きが悪くなりますが、「頭寒足熱」という言葉通り、頭を冷やして足を温めると良く眠れると言われています。睡眠中は体温が下がるので、エアコンの設定温度は日中より高めにし、風が直接当たらないように気を付けましょう!

④ 質のよい睡眠をとろう  
暑くて寝付きが悪くなりますが、「頭寒足熱」という言葉通り、頭を冷やして足を温めると良く眠れると言われています。睡眠中は体温が下がるので、エアコンの設定温度は日中より高めにし、風が直接当たらないように気を付けましょう!

① 外と室内の気温差に気をつけよう  
気温差が大きくなると、体調不良の原因となります。室温28℃を目安にエアコンを利用しましょう。

② 適度な運動で汗をかこう  
身体を動かして汗をかくと、体温を調整する力がつき、気温の変化に対応できるようになります。

③ 栄養バランスのとれた食事をとろう  
汗をたくさんかく夏は、ミネラルやビタミン類が汗と一緒に流れ出てしまいます。冷たい食事が食べやすいですが、主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べましょう。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。水分補給(お茶・水)はこまめにしましょう。

親子で夏を元気に過ごすには...

