

今年の夏は特に暑かったですね。この頃では夜になると、「リーンリーン」と虫たちの演奏会が始まり秋を感じます。みなさん体調はいかがですか。夏バテには、ビタミンとミネラルの摂取が効果的だそうです。旬の果物や野菜、魚がお店にならんでいるのを見かけるようになりました。バランスよく食べて家族みんなで、元気に過ごしましょう。



「我が子の命はパパ・ママが守ろう」 小児救急のおはなし

福井市東消防署救命救急士から、実際に経験した救急活動の話しを交えながら『生活の中には危険がいっぱいです』との内容でお話がありました。子どもがいる家庭では「ヒヤッ」とした経験がある方も多いと思います。お話の一部を紹介します。



□熱中症はこんな時に起きています。

・車の中に子どもがいるときに、リモコンキーを車内に置いたまま、親がドアのロックボタンを触った。誤作動を起こし、インロックしてしまった。

※車のキーは持ち歩きましょう。

□タバコを飲んでしまった。

・空き缶を灰皿代わりにしていた飲み物をのんでしまった。

※ニコチンが溶けてとても危険です。

□トイレ・ドラム式洗濯機で溺れた。

・子どもは思わぬところに入ってしまう。

※ふたを閉めておきましょう。

□物を飲み込んでしまった。

・トイレットペーパーの芯の大きさ(3cm程度)の大きさのものは飲み込んでしまいます。きれいに掃除して予防しましょう。

【こんな時どうしたらいいの?】

- 子どもが階段から落ちて頭を打った!
- 食べ物をのどに詰まらせた!
- お風呂でおぼれた!

<小冊子>

小児救急

～小さな命は母が守ります～

に分かりやすく記載されています。ぜひ! ご活用ください。

※詳しくはスタッフまで

次回は9月29日(土)に行います。ぜひご参加ください。

親子スキンシップ体操

～ママも赤ちゃんもリフレッシュ～

子育てマイスター清水めぐみさんを講師に迎え「親子スキンシップ体操」を行いました。参加したママから「お家でも楽しめる遊びがあったのでぜひやってみます!」との感想が多くあったので、その一部を紹介します。やってみてくださいね!!

★によろによろ体操

- ・子どもの足の裏と足の裏をくっつけましょう。
- ・左右にゆらゆら揺らしましょう。

(ゆらゆらの動きは体の横の筋肉をきたえます)

★おひざのおやま～腰がすわったらできる遊び～

- ・ママと向かい合わせで膝の上に座らせましょう。
- ・おひざを「ピョコ!」(膝をまげておやまにします)
- ・おひざを「ストン!」(膝を伸ばしましょう)

★ママの体の冷えの改善・生理痛の緩和に

- ・あぐらをかいて座りましょう。
- ・手のひらをこすって温めてからおしりの仙骨に手を置きましょう。

※どうぞ、お試しください。



☆体のゆがみをチェックしてみよう☆

9月3日(月)【～親子で楽しく骨盤体操～講師/鳥寄真衣さん】開催。

□どんなことをするの?

- ①はじめに壁に立って自分の体の感じをチェックします。
- ②伸縮性のあるベルトを体、腰、足に巻きます。
- ③簡単な体操をします。
- ④最後に壁に立って自分の体をチェックします。

ぜひご参加ください。

