

あいあいっうしん



北部東おもちゃ図書館「あいあい」
2026年7月 No.178

～イベント案内～

☆短冊に願い事を書こう☆

もうすぐ七夕です。

今年も七夕の願い事を書いて飾る短冊をご用意していますので、自由にお願い事を書いて笹に飾りましょう。

【日時】6月29日（月）～7月7日（火）

6月29日から七夕にむけての飾り制作（ワークショップ）を行っています。自由参加になっていますので、お気軽にご参加ください。

【場所】北部東地域コミュニティセンター



※7月6日（月）は簡単な七夕飾りの制作と飾り付けをします。
おいしいフルーツポンチも食べられますよ♪



☆ほくぶ東ふれあい祭り☆

今年もほくぶ東ふれあい祭りが開催されます。
いろいろな出店やステージイベントがありますので、ご家族・お友達と遊びに来てください。

【日時】8月22日（土） 17:00～

【場所】北部東地域コミュニティセンター 周辺



☆あいあい 7月・8月の予定☆

			見守り当番	イベント予定
7月	6日	月曜	民生委員	七夕
	13日		あいあい運営委員	
	20日		海の日のためお休み	
	27日		つむぐ	
8月	3日	月曜	民生委員	
	10日		あいあい運営委員	
	17日		民生委員	
	24日		つむぐ	
	31日		民生委員	

ママ同士でお茶を飲みながらおしゃべりしてみませんか？



公式LINEのご紹介

あいあいっうしんやイベントの情報なども配信していく予定です。
ぜひ、友だち追加してくださいね！
イベント開催時の問合せや申込みもこちらからお願いします。



友だち追加はこちらから→



☆あいあい及びまざあずの問い合わせは
北部東地域コミュニティセンター（Tel 346-9171）へお願いします。

☆メールアドレスできました！こちらからもお問い合わせいただけます。

mail: hokubuhigashi.aiiai@gmail.co.jp



☆こどもの熱中症に気をつけましょう☆

こどもは**体温調節機能が未発達**です。特に汗をかく機能が未熟で、大人と比べると暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかり、体温を下げるのにも時間がかかってしまうため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。

【予防のポイント】

- ・気温と湿度をこまめにチェック（暑さ指数や熱中症警戒アラートも参考に）
- ・屋内では、エアコンや扇風機を適切に使う
- ・こまめな水分補給（のどの渇きを感じなくても行う）
- ・通気性の良い服装（帽子などで日よけ対策）
- ・こどもの異変に敏感になる
- ・無理をせず、適度に休憩する
- ・十分な睡眠と食事を摂る
- ・**短時間であっても絶対に車内をこどもだけにせず、降ろし忘れにも注意**



【熱中症の症状】

こども自身が体調の変化に気付かないことや、伝えられないこともあるため、周囲の大人が顔色や汗の量などに気を配る必要があります。

- ・めまいや顔のほてり ・筋肉痛や筋肉のけいれん ・体のだるさや吐き気
- ・汗のかきかたがおかしい ・体温が高い、皮ふの異常
- ・呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない ・水分補給ができない

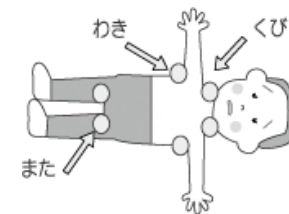


水分補給をしっかりと

【起こってしまったときは？】

熱中症は急速に進行して重症化するため、**早めに異常に気づき**、応急処置を行うことが大切です。まず涼しい環境で十分に休息させ、改善しない場合には医療機関を受診しましょう。

- ・冷たい濡れタオルで身体を拭く
- ・風を送り、涼しい場所に寝かせる
- ・衣服を緩め、安静に寝かせる
- ・水分をこまめに摂らせる
- ・太い血管のあるところ



（わきの下、首の周り、太ももの付け根）を冷やす

⚠ こんな時は受診を！

「呼びかけや刺激に対する反応がおかしい」
「応答がない（意識障害がある）」
→誤って水分が気道に流れ込む可能性があるため、口から水分を摂らせるのは禁物

意識状態が悪いときには、救急車を呼んでください！



出典元：こども家庭庁/みんなで見守り「こどもの熱中症」を防ぎましょう！/
<https://www.cfa.go.jp/policies/child-safety-actions/cases/netchusho>
ホームページの記事を元に北区役所保健こども課で独自作成（R8.6月）