

令和7年 8月

砺波市 南部子育て支援センター



砺波市鹿島153 南部認定こども園内 TEL (0763) 32-6016

日	月	火	水	木	金	土
	手づくりうちわをつくろう(1日~8日まで)				1	2 休館日
3 休館日	4 	5	6 身体計測 健康相談	7 	8	9 休館日
10 休館日	11 休館日 山の日	12 	13 休館日 (拠点たかのす)	14 休館日	15 休館日	16 休館日
17 休館日	18	19	20	21	22	23 休館日
24/31 休館日	25	26	27	28	29	30 休館日
	敬老の日のプレゼントをつくろう(25日~9/12日まで)					

たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない

水の事故に気をつけましょう

水遊びが楽しい季節ですね。しかし、その反面水の事故も増える時期です。

6月には支援センターで救急法講習会があり、心臓や呼吸が止まってしまった場合の心肺蘇生法(胸骨圧迫、人工呼吸)を教えていただきました。

《胸骨圧迫(小児、乳児の場合)》

圧迫の深さ：胸の厚さの約3分の1が沈むまで圧迫する。

圧迫の方法：小児は両手又は体格に応じて片手で圧迫する。

乳児は手指2本を用いて圧迫する。

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせ

救急車に引き継ぐまでは傷病者に普段どおりの呼吸や、目的のある動作が認められるまで強く、速く、絶え間なく胸骨圧迫を!!