

令和8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
						1 休館日
2 休館日	3	4	5	6	7	8 休館日
ふうりんをつくろう(3日~7日まで)						
9 休館日	10	11 休館日 山の日	12 	13 休館日 (ちゅうりっぷ)	14 休館日	15 休館日
16 休館日	17 休館日 (あぶらでん)	18	19	20	21	22 休館日
23/30 休館日		24/31 	25	26 親子で リズムダンス 10:45	27 	28
					29	休館日

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、しっかり休めないで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
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おふろに入ってさっぱりする
- おなかを冷やさない
- 汗を吸いやすいパジャマを着る

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。先月、支援センターにて救急講習会で学んだ、心肺蘇生法(心臓マッサージ、人工呼吸)をお知らせします。

《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!!

リズムダンス(2回目)

26日に2回目の「リズムダンス」を開催します。親子で曲に合わせて、楽しく体を動かしたいと思います。

※水分補給、汗拭きタオルなどご持参ください。