



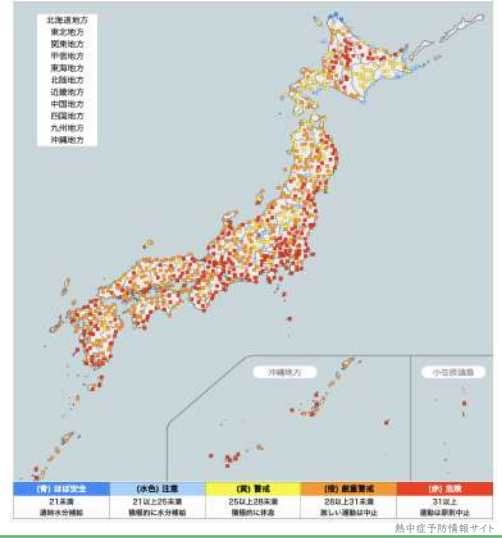
夏休みも折り返し、お父さん・お母さんもう一息です！

熱中症指数は連日の危険域です。お外遊びにも要注意！

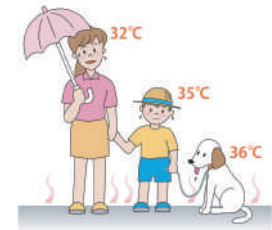


保育室の壁には中目黒の街がファンシーに描かれ、病気のおさんが少しでも楽しい気分になるように想いがこめられています！

夏休み、みなさんいかがお過ごしでしょうか。いつも通りの方も、子どもたちの夏休みに四苦八苦している方もいらっしゃるでしょう。外に出れば暑くてへトへト、子どもは気にせず走り回るので気がついたら熱中症なんてことも。ちょっと外に出るだけで汗まみれで、脱水や汗疹など夏特有の注意がいっぱいですね。全国の熱中症指数は真っ赤です。今日は意外に知られていない熱中症対策をご紹介します。子どもだけでなく親も要注意ですね。



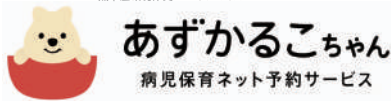
7月のキッズトリビア 子どもの熱中症対策には、ハンディ霧吹きを持ち歩きましょう！



温暖化の影響もあり年々暑さが厳しくなっているように感じますね。エアコンは生活に必須ですが、室内外の差が激しいのも体調不良の原因に。あまりの外の暑さに熱中症リスクが高く、お子さんを日中時間帯に外に連れ出すのも躊躇ってしまいますね。子どもは体温調整機能が未熟なため、発汗をうまくできず熱がこもりやすい、水分が多く外気温の影響を受けやすい、地面からの照り返しを受けやすいなどのリスクがあります。水分をしっかり取る、帽子を被る、こまめに日陰で休む、色々対策していると思います。本日おすすめの予防法は、こまめに霧吹きで頭や体表を濡らすことです。ハンディの扇風機やうちわがあれば併用することもおすすめ。気化熱（蒸発熱＝水が蒸発する時に周囲から熱を奪う現象）を活用した対策は熱中症の初期治療の基本でもあり、こまめな霧吹きをぜひ試してみてください！



※冷感スプレーやジェルなどはお勧めできませんのでご注意ください。



目黒区は先進的に病後児保育施設の予約システムのICT化を決定しました。当施設では先んじて病児保育専用ネット予約サービス『あずかるこちゃん』を導入して、朝の忙しい時間帯に利用の可否の電話をする施設側・保護者側双方の大きなストレスをLINE通知で解消し非常に好評です。まずは事前登録だけでもぜひぜひ、お待ちしております。

ご協力をお願い
おうちにある、使わなくなったおもちゃや絵本、衣服をぜひロコキッズケアで再利用させてください。
地域の皆さまと支え合う施設をめざしています。ぜひ皆さまからの寄付をお待ちしています！



利用可能登録者数 497名
(あずかるこちゃん事前登録数)

7月の利用者数 67名
(助成対象外利用者を含む)



所在地 東京都目黒区東山1-9-8高橋ビル
開所時間 月曜日～金曜日 08:00 - 18:00
電話 03 - 3714 - 6565
運営機関 ロコクリニック中目黒