

# みとファミサポだより ぱっそ あ ぱっそ 30号

passo a passo (イタリア語で一步一步の意味) 未来に向かって



発行：水戸ファミリー・サポート・センター

〒311-4143 水戸市大塚町1863-169

Tel 029-303-7277 Fax 029-303-7288 <http://www.famisupo-mito.com>

令和2年7月15日発

日頃より水戸ファミリー・サポート・センターの活動にご協力をいただきありがとうございます。本格的な暑さを迎える時期ですが、おうち時間の中でもしっかり食べ、こまめな水分補給をして、新型コロナウイルスにも負けない体を作りましょう。ファミサポの活動は通常通り行っていますが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から調整が困難でご利用をお断りする場合があります。ご了承ください。センターでは皆様に変わらぬ安心・安全をお届けできるよう努めています。今後もファミリー・サポート・センター事業をどうぞよろしく願いいたします♪

## ☀️ 子どもの熱中症に注意しましょう 🎵 ☀️

～梅雨が明ければ待ち構えているのは夏の暑い日差し～

熱中症の発生は、梅雨の合間に突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日等、体が暑さに慣れていない時期におこりやすいです。特に体温調節機能が十分に発達していない子どもは、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれていますが、マスク着用時などはより一層の熱中症予防・対策をおこなう必要があります。

### 1. 水分を多めにとろう

新陳代謝が活発なため、汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水をおこしやすい体です。水分を多く含む食事や、定期的な水分補給を心がけましょう。

### 2. 熱や日ざしから守ろう

自律神経の働きが未熟で、放熱や発汗による体温調節がうまくできません。熱のこもらない素材の薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけたりさせましょう。

### 3. 地面の熱に気をつけよう

背が低かったり、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。子どもの高さの気温や湿度を気かけましょう。

### 4. 暑い環境に置き去りにしないようにしましょう

乳幼児は自分の力で移動することができないので、「寝ているから」「ちょっとの間だから」と放置することは危険です。特に車内に置き去りにすることは絶対にやめましょう。

### 5. 室内遊びも油断しないようにしましょう

日ざしが無い室内では大丈夫だろうと油断しがちです。屋外と同じ対策を意識しましょう。

### 6. 周りの大人が気かけよう

暑さや体の不調を、まだ自分で言葉で十分に訴えることができないため、服装や摂取するものによる暑さ調節がうまくできません。汗や体温、顔色や泣き方など、子どもの様子をまわりの大人が気かけましょう。

### 7. 外で夢中になりすぎない

遊びに夢中になると、のどの渇きや気分の悪さなどの熱中症のサインに気づくのが遅くなります。子どもや特に乳幼児が遊びに夢中な場合には、大人が見守り休憩や水分補給をすすめましょう。



# ファミサポルール再確認♡

## 全会員さんへ

ファミリー・サポート・センターの活動は「地域の助け合いの活動」です。預ける側、預かる側のお互いの納得のもと、無理のない範囲で活動することが本来の活動の趣旨です。

お金で雇われた主従関係ではなく、会員同士は対等な関係です。「安心・安全」を第一に、お互いに信頼関係を築き、寄り添う気持ちで活動をしてくださるようお願いいたします。

## 利用会員さんへ

「援助活動日」が決まったら、センターに必ずご連絡ください！！

- ・注意！センターに報告せずに実施された援助活動は、保険が適用されませんのでご注意ください。お子さんと協力会員さんの安心安全な援助活動のためにも、センターへの連絡を忘れずに！
- ・援助料金の支払いは、月末までをお願いします。

## 協力会員さんへ

「援助活動報告書」は活動した翌月の3日までに提出をお願いしているところですが、遅れる場合はセンターへ連絡をお願いします。

- ・毎月センターにて1ヶ月分の集計を行い、実施状況を市へ報告しています。ご協力をお願いします。チェックリストには援助の様子やヒヤリ・ハットなど、気づいた事がありましたらぜひご記入ください。

クイズに答えてQUOカードを当てよう！

質問 3蜜(3つの密)って何？

密○・密○・密○

○に入る文字を官製はがきを書いて7月27日(月)必着でご応募ください。正解者の中から抽選で20名に500円のQUOカードをお送りいたします。奮ってご応募ください。

・活動中は、こまめな換気、手洗い、うがい及び可能な限りマスクの着用をお願いします。

・利用会員、協力会員ともに、検温等による健康状態の確認をお願いします。なお、原因のわからない発熱や咳などの症状がある場合は活動の中止をお願いします。

## <現在の会員登録状況>

会員数 1402 名 (令和2年6月1日現在)	利用会員	1157 名
	協力会員	181 名
	両方会員	64 名

## 協力・両方会員募集！！

協力会員としてご活躍いただける方を大募集しています。周りに協力してくださるような方がいらっしゃいましたらぜひお声がけください。

## 《事務局からのお願い》

ハガキが同封されている方は会員情報の登録内容更新及び会員継続の御意向について

ご記入の上、8月17日(月)までに必ず返送下さい。

センター事務局では、入会当時にお預かりした会員の皆さんの現況を、正確に把握しなければなりません。子どもが生まれた・登録児童の保育施設が変わった・就職・職場復帰…などの場合はご連絡ください。また、退会后、再度ご利用の場合はあらかじめ説明会への参加、登録、面談が必要となりますので、しばらくご利用のない会員さんもお子様が小学生の間は継続することをおすすめします。

