



暑さも日々増していき、いよいよ本格的な夏の始まりです。
しっかり水分補給をしながら体調管理に気を付けて過ごしましょう。

今月のおすすめ

～夏に気持ちいい公園～

弁天山公園や御座池公園、鈴鹿フラワーパーク
など、噴水があったり、
夏になると水が張られたり
して水の感触が楽しめる
公園もあります。お子様
から目を離さず、安全に
楽しみましょう♪



覚えておこう！熱中症になった時の対処法

【熱中症初期症状】

- ・顔がほてっていて体が熱い。
- ・皮膚が乾燥気味になり、おしっこも少ない。
- ・ぐったりしてあまり動かない。
- ・吐いている。
- ・気持ちが悪いとうったえる。



【対処方法】

- ・エアコン・扇風機・うちわなどで涼しい風を。
- ・飲めるようであればこまめに水分と塩分補給。
- ・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）を冷やしましょう。
- ・体に水をかけたり、濡れタオルを当てて扇ぐなど体から熱を放散させましょう。



- ・ふらふらしていたり、ぼーとしていたり、症状が改善しない時は すぐに医療機関へ。
- ・意識がなかったり、けいれんを起こした場合は すぐに救急車を呼びましょう。

熱中症警戒アラートが発表される危険な暑さの時には、なるべく外出を控えましょう。

【こどもまんなか こども家庭庁 Webサイトより】

まちがいさがし

ちがいを3つさがしてね



令和6年4月に発行した情報誌とリーフレットが
いつでもどこでも見られるように

デジタルブックになりました！



親子でのお出かけ
におすすめの場所
をおしゃれな写真
と共にご紹介



妊娠期から18歳ま
での子育て支援を
すくすく形式でわ
かりやすくご案内



新しい発見が
あるかも♪
ぜひ見て
みてね。



【問合せ先】 こども政策課（市役所11階） TEL059-382-7661



子育てハック



【思いがけず虫よけスプレーが必要になった時の対処法】

足の裏の常在菌が蚊を引き寄せている可能性があるらしく、
アルコールで除菌することで蚊が寄りなくなった
研究結果があるそうです。
アルコールで肌が荒れてしまう子は、石けんで足裏を
きれいに洗うと同様の効果が得られるようです。

試してみてね！



つながる子育て広場



毎月1回、白子の子育て応援館で、9：30～12：00まで
出入り自由の遊び場を開いています。

- ・11：00頃から約30分間、歌やお話などのお楽しみタイムあり
- ・季節感たっぷりの手形足形アートも無料で参加できます。

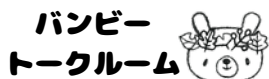


7月は1日(火)

8月は1日(金)

9月は1日(月)

開催です。



ほたるを見に、鈴鹿ほたるの里に行く道中。
ちょっと山道っぽいのを車で走っていたら
道端に鹿さんを発見！ナイトサファリも楽しめました。

バンビートークルームや
〇月生まれのおともだちのコーナーに
掲載希望の方は、3月さんまでドンドン
応募してね。8月分〆切は7月20日です。



子育て情報を発信している
鈴鹿市子育て応援サイト
きら鈴もご覧ください。



【問合せ先】 こども政策課
子育て支援総合コーディネーター
Tel:059-382-7661 / Fax:059-382-9054
E-mail:kodomoseisaku@city.suzuka.lg.jp