



# にこにこ通信



河内長野市シルバー人材センター子育て支援情報誌  
令和7年8月発行 第131号

連日、厳しい暑さが続いておりますが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。  
気温や湿度が高いこの季節、体温調節が未熟な乳幼児が夏を快適に過ごすためには、暑さ対策と体調管理が大切です。にこにこルームでは、エアコンやサーキュレーターなどで温度・湿度を管理し、より快適に過ごせるよう注意しています。また、こまめに様子を確認し、水分補給を促すよう努めています。手洗いやおもちゃなどの消毒など、感染予防対策も引き続き実施しています。

一日中暑い日は、ボールプール、プラレール、折り紙細工やごっこ遊びなど、室内遊びを工夫しています。7月には、みんなで短冊を作り七夕を楽しみました。



ホームページで空き状況が確認できます

シルバー人材センターのホームページにて、にこにこルームの空き状況を確認できるようになりました。  
毎日更新ではないのであくまでも目安となり、実際の空き状況と異なる場合があります。ご予約の際は、お電話でお問合せください。  
○:空きあり △:一部空きあり ×:空き無し

にこにこルーム空き状況													
8月 空き状況 (7月31日更新)													
※ご予約はセンターまでお電話ください。12時~19時 下段~9時													
日	月	火	水	木	金	土							
27	28	29	30	31	1	2							
休	○	△	×	△	△	休							
3	4	5	6	7	8	9							
休	○	○	○	○	○	休							
10	11	12	13	14	15	16							
休	休	○	○	○	○	休							
17	18	19	20	21	22	23							
休	○	○	○	○	○	休							
24	25	26	27	28	29	30							
休	○	○	○	○	○	休							

### こんな症状、熱中症かも！！

顔のほてり・めまい・手足のしびれ・吐き気・立ちくらみ・こむら返り・ドクドクする頭痛  
暑い環境下なのに汗が全く出ない



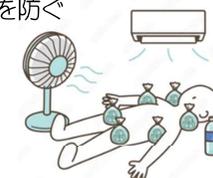
など、少しでも異変を感じたら

- ・涼しい場所へ移動する
- ・冷たい水で手を洗う
- ・身体を冷やす
- ・水分、塩分をゆっくり補給する



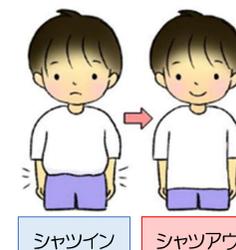
#### <室内での熱中症予防>

- ① エアコンと扇風機のダブル使用で部屋全体を冷やす
- ② カーテンは閉める  
日当たりのいい場所のカーテンを閉め、温度の上昇を防ぐ
- ③ 温度計・湿度計を置く  
温度を28度以下、湿度は70%以下に



#### <子どもへの対策>

- ① ベビーカーは幌が明るい色を選ぶ
- ② シャツアウトにする  
お腹まわりの表面温度 シャツアウト: 32℃前後  
シャツイン: 34℃前後  
熱をこもらせない  
身体の中心部分が熱くなる事は危険
- ③ 日焼け防止対策



### あなたのゆとりの時間を応援します

- ・ 急なお買い物
- ・ 急な病院受診
- ・ 急な美容室
- ・ のんびり自分時間のために

など、お気軽に当日預かりをご利用下さい

☎ にこにこルームTEL : 090-3966-7079

- 日焼けをすると、皮膚の温度上昇や乾燥で脱水になりやすい
- ・ つばの広い帽子をかぶり、紫外線を反射しやすい白か淡い色の衣類を着用する  
→つばの長さが7センチあれば約60%の紫外線をカットできる
- ・ 日焼け止めを使用  
→ベビー・子ども用と書かれているものや、低刺激性と書いているものを選び  
2~3時間ごとに重ね塗りするとより効果的

