



おやこ大学だより

2019年度 4号 (2019. 7. 1) Vol.98

ご挨拶

今年も暑い夏がやってきましたね！みなさん、夏休みのご予定はもうお決まりでしょうか？

獨協大学の夏休みといえば、ワークショップ！！今年も小学校5、6年生を対象に弁護士と共に学ぶワークショップを開催いたします。詳細はHP等でご確認ください。

2019年8月20日・21日 10時～16時30分 ※2日間とも参加できる方優先

「目指せ！最強の少年弁護団」～弁護士と学ぶ交渉の達人への道～

申込み（電話） 048-946-1781 平日9時～17時 受付締切日 2019年7月31日

熱中症予防 ー子どもの水分補給と快適な住環境ー

今年は5月頃から30度を超える日があり、今、まさに夏本番となりました。お子さんを抱っこしながら一緒に汗だくで大変という方は多いのではと思います。毎日、お疲れ様です。

買い物などはベビーカーの利用が多いかと思いますが、アスファルトからの照り返しで、5～6度（時にはそれ以上）高い温度になることは周知のとおりです。そんな時、凍らせた保冷材は大活躍で、ベビーカーの背中にしのばせておくとしは暑さも柔らかくことと思います。着替えも回数がかさむと大変かと思しますので、背中に一枚小さなガーゼタオルを入れてこまめに交換すると洗濯の負担が軽減されるかもしれません。

水分補給をしつつも、オムツ替えの回数がいつもより減っている時は、おしっこの量が少ないのかも知れません。水分をとり涼しい場所で過ごすようにしましょう。水分の取り方ですが、いっぺんに多くの水分を飲ませてしまうと吐いてしまうことがありますので、一回の量を少なめに、こまめに飲ませるのがコツになります。乳幼児は体温調節が未熟なため、体に熱がこもりやすく体温が上がりやすいので注意してあげたいですね。



そして、子どもばかりではなく、大人にとっても熱中症は命取りとなります。

暑いから今日は家で過ごそうと思っても、安心はできません。

たとえば、食事の準備をしている時、キッチンがガスコンロや水回りがあるため高温多湿になりやすく熱中症になる危険があります。対策として、水分を取りながらはもちろんですが、調理中は換気扇を回すなど室内に熱がこもらないようにすることも大切です。この他、調理方法をコンロの使用から電子レンジで加熱するなどよいかもしれません。エアコンを使用している室内にいても、未使用の家電は電源を切っておくことで、家電自体の熱を発生することを防ぎエアコンのききもよくなります。直射日光のあたる窓はカーテンを閉めておくなど、日々の生活を快適にしたいですね。

折り紙遊び

今日は、折り紙遊びをご紹介します。

ちょっとしたお出かけや外食などの時に、折り紙遊びはとても便利です。なによりカバンの中にちよつと入れることができるので、持ち運びも軽く助かるアイテムだと思います。

最近はとても便利で折り紙サイトがあり、スマホで見ながら折り紙遊びができます。

ということで、今回は夏をイメージしてペンギンの折り方をご紹介しますね。

参考にしたサイト：「おりがみくらぶ」

<https://www.origami-club.com/index.html>

おしゃべりペンギんの折り方

<https://www.origami-club.com/fun/Penguin/index.html>



ペンギンの体は、飲料水のペットボトルのラッピングは取り除いたものを活用しています。

この中に、家にある飾りを入れて夏らしくして、ペンギンたちを並べて飾ってもかわいいですよ。

ペットボトルを上下に振るとシャラシャラと音もします。鈴を入れても楽しいかも。



ペットボトルのキャップは頑丈にテープでとめて簡単に開けられないようにしましょう

次回号をお楽しみに

来月号は、只今開催しております、おやこ大学 2019年度 1期のようなすなどを掲載予定です。

しっかりと暑さ対策をして、今年の夏も乗り切りましょう！



☆獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンターからのお知らせ☆

専門相談のお知らせ

2019年 7月10日（水）14時半～16時半 大谷 良子先生（獨協医科大学埼玉医療センター子どものこころ診療センター）

2019年 7月19日（金）10時～13時 名尾 典子先生（文教大学、臨床心理士）

2019年 7月23日（火）10時～13時 林 恵津子先生（埼玉県立大学教授、臨床発達心理士）

2019年 7月25日（木）13時～15時 井原 正則弁護士（獨協地域と子ども法律事務所）

※すでに定員一杯でキャンセル待ちとなる場合があります。お問い合わせください。

お問い合わせ・投稿はこちらまで

獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンター

〒340-0041 埼玉県草加市松原1-1-10 TEL.048-946-1781 FAX.048-946-1782

E-Mail: kodomolc@dokkyo.ac.jp

子どもに関する相談（無料）月～金 9時～17時 048-946-1771

※祝祭日はお休み