



## ちばなハイサイ子育て便り

7月を迎え、本格的に暑くなってきました。夏の到来ですね。快晴の日には海水浴をしている家族連れや学生さん達の姿が見られ、海の季節がやってきたなと感じます。

しかしそれと同時に、海水での事故や熱中症なども増えてくるこの時期。ケガや事故、体調管理にも十分気を付けたいものです。

楽しい夏の思い出となるよう、ルールをしっかりと守り、こまめに水分・塩分補給を行いましょう。また夏バテにも気を付け、質の良い食事・睡眠を心がけるようにしましょう。

今月もどうぞよろしくお願い致します。



### 暑い夏に持ってこいの水遊びおもちゃ ～あざらし水鉄砲～

#### ★準備するもの★

- ・マヨネーズの容器
- ・ビニールテープ（黒、白）
- ・ビニール袋（黒）
- ・ビニールテープ（白）
- ・丸シール（白）
- ・はさみ
- ・油性ペン

#### 作り方

①よく洗ったマヨネーズの容器を、写真のように黒いビニールテープでぐるぐる巻く。



②マヨネーズのフタにも黒いビニールテープを巻く。  
※カバーの部分ははさみで切り離す。



③黒いビニール袋でアザラシのヒレを作り、黒いビニールテープで1に貼る。



④白い丸シールとビニールテープで、アザラシの目とヒゲを作る。  
3に貼ったら、アザラシのできあがり！



⑤丸めたお花紙をラップで包み、セロハンテープでとめたら、ボールのできあがり！



水を入れて、アザラシのお腹をぎゅっと押ししてみよう！  
水が勢いよく飛び出すよ。



## 熱中症警戒アラートは暑さ指数33℃以上で発信 熱中症予防と感染対策、マスク生活でどう対応すべき？

コロナ禍におけるマスク生活も、2度目の夏を迎えます。学校や家庭では、去年と同様、熱中症予防と感染予防の両立が求められます。梅雨時でも、気象条件によっては熱中症が起きやすくなるため、真夏になる前から注意が必要です。どのようなサインを目安にするとよいのでしょうか。  
Q&A形式でお答え致します。

Q 熱中症対策は暑さを防げばOK？

A 気温だけでなく、湿度や「輻射熱」の影響も考えるべきです。

熱中症を予防することを目的にした指標として、米国で提案された「暑さ指数（湿球黒球温度、WBGT：Wet Bulb Globe Temperature）」があります。気温と同じ摂氏度（℃）で示しますが、その値は、気温とは異なります。暑さ指数は、人体に影響を与える「気温」「湿度」、日射や地面や建物などから出ている熱（輻射熱）の三つを取り入れた指標です。環境省は、この暑さ指数が28℃を超えると、熱中症患者が著しく増加すると説明しています。

2011年7月6日と9日の記録を比較すると、最高気温は両日も32.5℃でしたが、最小湿度は6日が41%、9日が56%でした。その結果、暑さ指数は、6日が26.9℃で「警戒」ランク、9日が29.9℃で「厳重警戒」ランクと、違いがあったのです。

実際、熱中症搬送数は6日で50人、9日は94人と、大幅に増えました。同じ気温でも、熱中症への警戒は暑さ指数で判断したほうがよいことがわかります。

Q 暑さ指数はどこでわかるの？

A 環境省と気象庁が、暑さ指数の予測に基づいた「熱中症警戒アラート」を運用しています。

2020年度は関東甲信地方で試行的に運用され、21年度より対象地域が全国に広がりました。暑さ指数33℃以上と予測された場合に、関係省庁や地方自治体、報道機関、民間事業者等に配信されます。発表は1日2回で、前の日の夕方5時と、その日の朝5時に行います。発表後に天候が変わっても、追加や取り消しはありません。テレビ・ラジオの気象情報、メールやSNSサービス、地域の防災無線などで呼び掛けられます。

Q 警戒情報が発表されたら何をすればよい？

A 運動は直ちに中止し、積極的な予防行動を取ることが大切です。

暑さ指数33℃は、すべての生活活動で熱中症が起こる可能性がある「危険」ランクに相当します。日本スポーツ協会は、熱中症予防運動指針の中で、以下のようなことを呼び掛けています。

- ・暑さ指数31℃以上で「運動は原則中止」
- ・28℃以上で「厳重警戒」（激しい運動は中止）

気象情報で「熱中症警戒アラート」が発表された場合は、危険性が最も高いと判断し、直ちに運動を中止すべきでしょう。

アラートの発表内容には、暑さ指数の予測値や、予想最高気温だけでなく、具体的に取るべき以下のような予防行動も含まれます。

- ・不要不急の外出は避け、昼夜を問わずエアコン等を使用する
- ・高齢者・子ども・障害者等に対して、周囲の方から声掛けをする
- ・身の回りの暑さ指数を確認し、行動の目安にする
- ・エアコン等が設置されていない屋内外での運動は、原則中止または延期する
- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給するなど、普段以上の熱中症予防を実践する

知ってた！？

## 子ども・子育て支援情報共有システム「ここdeサーチ」

WAM NET

# ここdeサーチ

子ども・そだでの情報は「ここdeサーチ」!



ひとつのwebサイトで全国の教育・保育施設等の情報が閲覧

可能となるサイトです。施設の住所、教育・保育内容、利用定員、

実費徴収額などの詳細がわかり、これから施設を探される方、

引っ越しなどで転園を考えている方、休日に一時利用を希望され

る方などが、お近くの施設を探す際にご利用いただける内容と

なっております。このシステムを通して仕事と子育ての両立をしやすい環境づくりを目指します。

ぜひ、ホームページをご覧ください。

<https://www.wam.go.jp/kokodesearch/ANN010100E00.do>

## 絵本紹介



気象予報士のかたつむりが「梅雨明けはもうすぐでしょう」と伝えました。すると太陽が「もうすぐ梅雨明けですか。そろそろみんな知らせませんか」と立ち上がりました。

まず、メロンとスイカが誰かに呼ばれたような気がしました。それに続いて、セミ、カブトムシ、かきごおり、ソフトクリーム、せんぼうきとひまわりも呼ばれたようです。いよいよ夏の風物詩たちの出番になりました。

みんなは、夏に向かってまっしぐらに走っていきます。すると、かとりせんこうさんや、とうもろこしろうさんが一緒に連れていってと走ってきました。そして、きんぎょばちかさんに、うきわのすけさんも合流します。全員がそろると、目の前に大きな大きな黒い雲が見えてきました。一瞬にして、大雨が降り、雷が鳴り響き、突風までおこりました。そしてながしろうめんのじゅちゃんに会うと……。さあ、夏はもう目の前です。梅雨明けから夏までをユーモアいっぱいに描いた一冊。



賢治がのこした一冊の手帖。

そのなかにあった言葉が、多くの人々の心を揺さぶりつづけている。闘病生活のなかに賢治が書きとめられた言葉は、作品としてのものではなく、賢治の「祈り」そのものだった……。

イラストもついているので子どもも楽しめる、大人にも心に刺さる一冊。

ぜひお子様の読みかぜに活用してください。