

児童館へ あつま〜れ

申込 7/18(月)~7/25(月) 抽選 7/26(火)

◆夏休み自由研究

- 【日時】8月 7日(日) 9:30~11:30
- 【内容】変形ゴマを作り、ゴマの特性について学ぶ
- 【講師】森 真一 先生【参加費】100円
- 【対象】市内在住 小学4~6年生 抽選で12名

児童館7月の予定【開館9:00~18:00】

※予定変更のときは遊戯室掲示板でお知らせします。

1金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	製作「七夕かざり」
2土	キッズボランティアクラブ (登録制)	14:00~16:00	リハパークでふれあい交流
3日	チャレンジ広場	14:00~14:30	窓飾りを作ろう
4月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
5火			
6水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	水鉄砲で遊ぼう
7木	ママとマシュマロ	10:30~11:00	ママと赤ちゃんのふれあい遊び
	みんなであそぼう	15:30~16:00	輪投げで遊ぼう
8金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ママと遊ぼう
9土	おもちゃ広場	10:00~11:30	おもちゃ遊びとおもちゃの貸出
10日			
11月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
12火	おはなし会	10:30~11:00	読み聞かせ・劇など (協力:ぴよんぴよん)
13水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ママと遊ぼう
14木	ママとマシュマロ	10:30~11:00	ママと赤ちゃんのふれあい遊び
	子どもの健康相談室	11:10~11:40	保健師による子ども健康相談
	あつまれキッズ	15:30~16:00	迷路で遊ぼう
15金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ママと遊ぼう
16土			
17日	チャレンジ広場	14:00~14:30	夏の壁面を作ろう
18月	海の日(全館休館日)		
19火			
20水			
21木	ママとマシュマロ	10:30~11:00	ママと赤ちゃんのふれあい遊び
	子どもチャレンジピック	15:30~16:00	第4回「ウー万歩!」
22金			
23土	キッズボランティアクラブ (登録制)	9:30~11:30	おもちゃ広場でボランティア活動
	おもちゃ広場	10:00~11:30	おもちゃ遊びとおもちゃの貸出
24日	夏休み工作教室「低学年」 (登録制)	9:30~11:30	ドライブゲームを作ろう
25月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
26火	自習広場	9:30~12:00	先生と宿題や自習をします
	おはなし会	10:30~11:00	絵本や手遊びなど (協力:ぐりとぐら)
27水	お昼ごはんを作ろう (登録制)	10:30~13:00	ミートスパゲティを作ろう
28木	自習広場	9:30~12:00	先生と宿題や自習をします
29金	自習広場	9:30~12:00	先生と宿題や自習をします
30土			
31日			

ちびっこルーム開設

7月27日(水) ~ 8月30日(火)
対象:乳幼児と保護者 場所:集会室

健康ひとくちメモ

看護師 江田智子



熱中症にならない体づくり

熱中症を防ぐには、体温が上昇しそうなときに、皮膚の血管を拡張させて放熱する、体を冷やすために汗をかけるようになることが重要です。体が暑さに適応できるようになるためにお勧めなのが、体に適度な負荷がかかる「ややきつめの運動」です。

【運動の熱中症予防効果】

1. 血液の量を増やす→汗のもとになるのは血液で、汗をたくさんかくためには血液を増やすのが重要。運動で血液量を増やすアルブミンや成長ホルモンを増やし、放熱しやすい体になりましょう。
2. 筋肉を増やす→筋肉量が多い人ほどポンプ作用が働き血液循環がよくなり、暑さに強くなります。脂肪より筋肉のほうが水分を多く保持しているため、熱中症予防対策にもなります。
3. 汗腺を鍛える→冬から春先は、汗腺機能が衰えています。運動で汗腺が鍛えられ、汗をしっかりとかけられるようになります。
プラス、運動後1時間以内に牛乳などの乳製品をとると効果が高まるそうです。牛乳に含まれる乳たんぱくや乳糖には、筋肉や血液を増やす効果があり、血液が増えることで汗腺の反応もよくなります。

【熱中症予防の運動】

1. ウォーキング・ジョギング・水泳・サイクリング・スクワットなどがお勧め。
2. 「ややきつい」と感じる程度の運動強度は、2~3分続けたときに軽く息が弾み、笑顔が保てる程度が目安です。

※体が暑さに慣れるには、1か月程度かかります。今から始めて夏本番に備えましょう。

編集後記

備えあれば…と申しますが、時々起きる大きな災害に人は悲しい思いをさせられています。まだ復興が進まない熊本に、台風やゲリラ豪雨があまり来ない事を祈るばかりです。(愛)

【広報部員】部長 大野繁樹 副部長 稲月金彌
委員 植草愛子 市川政徳 小出智秀
木内清志 齊藤毅 中野美智子

菊間コミュニティ・保健福祉センター

〒290-0007 千葉県市原市菊間1870番地4

電話 0436(42)3424 FAX 0436(42)3426

http://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetsu/comyu/sisetu_kikuma/index.html