



もうすぐ夏休み！  
楽しく学べるだけじゃない、  
夏の思い出作りにぴったりの  
イベントに行ってみよう

### ところざわ埋文まつり

昔の所沢にタイムスリップ！  
原始・古代の「ふるさと所沢」  
の歴史や生活を体感しよう



8月3日(木)・4日(金)午前9時30分  
～午後3時30分

場埋蔵文化財調査センター（小手指  
駅から早稲田大学行き西武バス  
「所沢ロイヤル病院前」下車）

- ①ミニチュア縄文土器作り
- ②勾玉作り
- ③アンギン編み体験…縄文時代の編  
布に似た技法で布作り

- ④拓本体験…縄文土器片で拓本とり
- ⑤クイズラリー
- ⑥縄文ファッション写真館📷カメラ
- ⑦火おこし体験
- ⑧館内探検隊…ガイド付き館内探検  
費①② 300円
- 📞同センター☎ 2947 - 0012
- ◎会場に直接お越しください。小学  
校低学年以下は保護者同伴です。

### 夏休み自由研究～3Rでゴミを減らそう～

3Rを学んだり、実際に施設を見  
学したり、夏休みの自由研究にぴ  
ったりの限定イベントです。

7月28日(金)▶午前10時～正午▶  
午後1時30分～3時30分

場リサイクルふれあい館、東部ク  
リーンセンター

対小学3～6年生と保護者

定各回申し込み先着20組

申問7月1日(土)からリサイクルふれ  
あい館☎ 2994 - 5374に電話



### 夏休み親子下水道教室

水質実験や施設見学を通して、親子で楽しみな  
がら水の循環や下水処理プロセスを学びます。

7月24日(月)・25日(火)午前9時～正午/新河

岸川水循環センター  
(和光市新倉6-1-1)

対小学生と保護者

定各日申し込み先着20組

申問★7月14日(金)までに  
埼玉県下水道公社荒川  
右岸支社☎048 - 466  
- 2400に電話



ところこ  
子育てコラム

## 赤ちゃんの熱中症対策

問こども政策課  
☎ 2998 - 9415

**夏**は、気温の変化を受けやすく、熱中  
症にかかりやすい赤ちゃんにとっ  
て、注意が必要な季節です。

赤ちゃんは、体温調節機能が未発達な上、  
のどの渇きを訴えることができません。周  
りの大人が注意深く様子を見て、いち早く  
サインに気付くことが大切です。



熱中症ってなに？

気温や湿度が高い環  
境で、体内の水分や塩  
分のバランスが崩れた  
り、体温調節機能に異  
常が起こったりして、  
めまいや頭痛などさ  
まざまな症状を引き  
起こす病気です。

赤ちゃんの熱中症サイン  
こんな症状に注意！

熱中症の疑いが出ているサイン（初期症状）

- ▶ 機嫌が悪くなり、泣き止まない
- ▶ ミルクや母乳を飲む量がいつもより多い
- ▶ おしっこの量が少ない

対処法 すぐに涼しい場所に移動して、ベビ  
ー用イオン飲料などで水分と塩分を補給し  
ましょう。

命の危険にさらされているサイン（危険症状）

- ▶ ミルクや母乳を飲みたがらない
- ▶ 泣き声に元気がない、ぐったりしている
- ▶ 体温が高いのに汗が出ない
- ▶ けいれんを起こしている

対処法 足を高くして寝かせ、脳に血を送り  
ます。ぬらした冷たいタオルで、わきの下・  
首・太ももの付け根を冷やすなどの応急処  
置をして、すぐに病院へ行きましょう。

熱中症を予防する 3つのポイント

①こまめな水分補給を徹底

離乳食開始前は、母乳やミルク、離乳食開  
始後は、白湯や麦茶で水分補給をしましょう。  
量は、赤ちゃんが飲みたがる分だけ飲ませて  
あげましょう。

②快適な温度を保つ

外出時は、日陰を歩いたり、ベビーカーに  
保冷剤を入れたりするだけで赤ち  
ゃんの体感温度は変わります。

室内では、扇風機やエアコン  
を上手に使い、外気温との差  
が出過ぎないようにしまし  
ょう。外気温マイナス5  
度以内が目安です。

③通気性のよい服を着る

通気性のよい涼しい素  
材の服がおすすめです。汗  
で服がぬれて風邪を引か  
ないように、こまめに着替  
えさせるのも忘れずに。

