

# 西予市 夏号 ファミサポ 会報

連日厳しい暑さが続いております。会員の皆様いかがお過ごしでしょうか。  
日頃より、西予市ファミリー・サポート・センターの運営につきましてご理解と  
ご協力を頂きありがとうございます。  
今年度、はじめてとなる第5号をお届けします。

## ❁ 交流会のお知らせ ❁

日程：令和元年9月27日（金） 場所：宇和児童館「うわっこ」  
『親子ヨガ教室』



ヨガを楽しみながら、会員同士お話  
してみませんか？  
詳細は後日会員の方へご案内いたします。  
ぜひご参加下さい。



## ★熱中症の予防と対策★

いつでもどこでもだれでも条件次第でかかる危険性が高いのが熱中症です！！



対策1・・・暑さに負けない体づくり  
『水分をこまめにとろう』 のどがかわいていなくても水分をとりましょう。

『塩分をほどよくとろう』 過度な摂取は必要ありませんが大量の汗をかくときは特に塩分補給  
に気を付けましょう。

『睡眠環境を快適に保とう』 エアコンや扇風機を適度に使って、寝ている間の熱中症を防ぐと  
ともにぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

対策2・・・暑さに対する工夫をしよう

『気温と湿度をいつも気にしよう』 気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内では風通しを良くし  
て気温や湿度が高くなるのを 防ぎましょう。

『衣服を工夫しよう』 麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性に  
優れた素材を選ぶと良いでしょう。

『日差しをよけよう』 帽子をかぶったり、日傘をさして直射日光をよけましょう。



## ～センターからの御願い～

### ◎提供会員の皆様へ◎

お預かり頂く、子どもの事故・ケガを防ぐ上で預かり場所の定期的な安全点検をお願いしておりました。チェックリストを参考に日頃より定期的な点検をお願いします。

### ◎提供会員・両方会員を募集しています◎

西予市ファミリー・サポート・センターでは子育ての手助けをしてくださる方を募集しています！！

お友達やお知り合いの方、地域の方へのお声がけにご協力ください。

平成31年2月よりファミサポのアドバイザーに新任となりました。  
不慣れではありますが、皆様の子育ての手助けができるよう頑張っていきたいと思っておりますので宜しくお願ひいたします。

岡田



#### ★令和元年7月末現在の会員数★

『依頼会員』……26名

『提供会員』……27名

『両方会員』……9名

《 発行先 》 発行日:令和元年8月1日

〒797-8501

西予市宇和町卯之町三丁目434番地1

西予市役所 子育て支援課内

西予市ファミリー・サポート・センター  
(0894)62-1520

開所時間:月曜～金曜日  
午前8:30～午後17:15

(土・日・祝祭日、年末年始はお休みです)