



梅雨明けが早かったぶん、長く暑い(いや、暑すぎる)夏でした。命に危険が及ぶ暑さという表現を初めて聞きました。立秋が過ぎ、季節はだんだん移り変わっていきませんが、暑さ対策には、気が抜けません。エアコンや扇風機も、上手に使用していきましょう。

ひなたは外気も温められているので、窓を開けるのはNG。開けるのは日陰の窓。カーテンを引いて直射日光をさえぎり室温をなるべくあげない。気休め?と思うけれど、打ち水をする。キュウリやトマトなど夏野菜をとり体を冷やす。アイスノンや保冷剤、ひんやりするマットなどを適切に使い安眠できるようにする。水分だけでなく塩分、ミネラルもとる。そうめんはのど越しもいいですが、時には温かくにゅうめんにして食べてみたり、野菜スープは冷たくしてみたり。昔ながらの知恵も総動員して、何とか残暑も乗り切りましょうね。暑くて戸外で遊べない時は、支援センターや子育てひろばもご利用ください。



か?

9月1日は防災の日……備えはありますか?

9月1日は、大正時代に関東大震災が起こった日で、今は『防災の日』として自治体主催の防災訓練等が行われていますね。西日本豪雨災害は記憶に新しいところですし、この夏の酷暑も気象庁は「災害」だと発表しています。上田市にもたびたび警報(大雨や洪水など)が発令されるようになりました。

想定外とばかり言うてはいられません。各ご家庭、万が一の時の備えはどうでしょう。

洪水や土砂災害、地震にかかる危険個所を一冊にまとめた**ハザードマップ**が上田市にもあります。各家庭にも配布されていますが、市役所本庁舎1階の総合案内や各地域自治セ

『上田市内の手作り地図』を各子育て支援センターと子育てひろばに置きました。

上田市内をいくつか地区ごとに分け、私たちコーディネーターが手書きで地図を作りました。

多くのお母さん方とお話しさせていただく中で、もちろん地元出身のかたもいらっしゃいますが、他市他県から上田にいらっしゃって、子育てされている方が多いことに気づきました。(アウェイ育児と言うらしいですね。)市販の地図のほうが、正確で分かりやすいのは言うまでもありません。でも、この地図はある意味、未完成!お母さん方に、お勧めのお店や公園など自由に書き込んでいただき初めて完成!します。

情報発信、情報収集そしてもちろん地図としても活用いただければと思います。



小児科医
内海 裕美先生
『子育てのヒント』
より

- ☆お子さんの名前を呼んであげてください
- ☆ほめてあげてください、認めてあげてください
- ☆関心をもってください
- ☆大切な存在だということを、日々語りかけてください
- ☆親の思い通りの子どもに育てようと、無理をしないでください