

子育て応援！

い た ば し

# ファミサポ通信

## ステップアップ講座

板橋区子育てサポートでは定期的にステップアップ講座を開催しています。  
ファミリーサポート活動に役立つ情報が満載！  
ご参加お待ちしております♪

### 子どもの病気やケガの基礎講座

子どもの病気やケガなどに関する基礎知識と看護方法の講座です。

日付 8月24日(木) 10:00~11:30

定員 20名 \*事前予約が必要です

持ち物 筆記用具

会場

板橋区子ども家庭総合支援センター

#### 内容

- ・子どもの健康状態の観察方法、健康の評価
- ・注意すべき子どもの症状
- ・子どもの疾患の症状と必要な看護方法など

板橋区子ども家庭総合支援センター  
「子育てサポート」

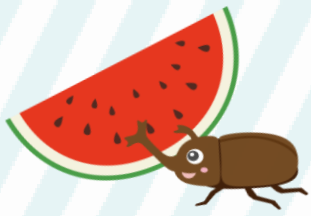
お申込み  
お問合せ

☎ 03-5944-2381

【受付時間:平日9~17時(土日祝を除く)】

6月末会員数

地区	高島平	赤塚	志村	板橋	上板橋	合計
利用会員	1654	2152	1851	1941	1456	9054
援助会員	22	36	25	33	20	136
						9190



# 熱中症を予防するために



今年も暑い夏がやってきました！活動中も熱中症予防を心がけましょう。

熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく屋内でも発症することがあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けるとともに、周囲の人にも気を配りましょう。

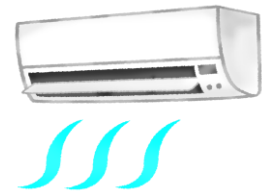
木陰でこまめな休憩



日傘や帽子の使用  
風通しの良い服装



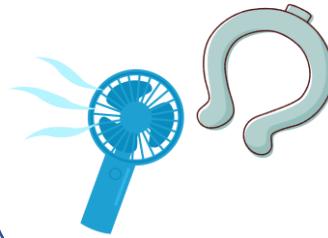
エアコンで温度の調節



喉が渇く前に  
水分と塩分の補給



対策グッズで体を冷やす

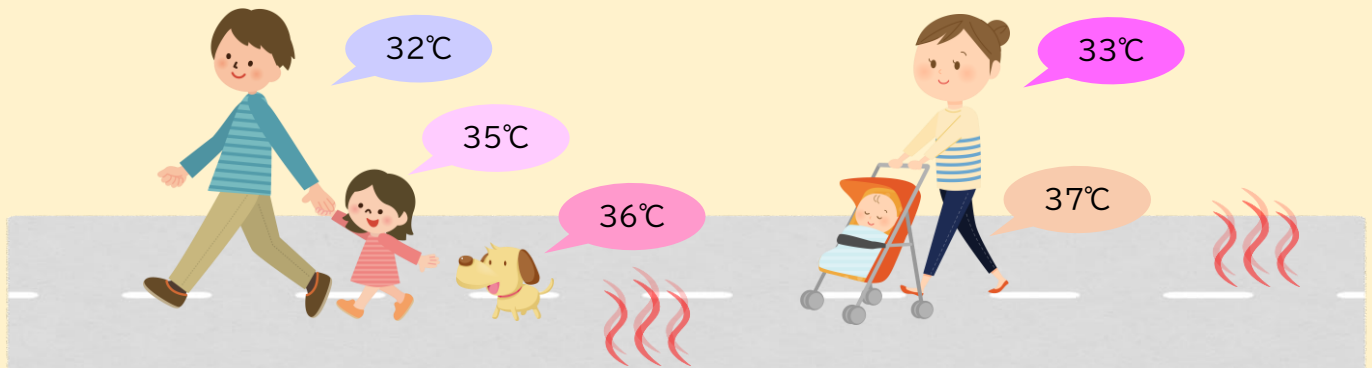


あついときは  
はずそう



## 子どもは熱中症になりやすい！

子どもは体温の調節機能が未発達です。周りの大人が配慮しましょう。また、子どもは身長が低いので地面からの照り返しの影響を強く受けます。ベビーカーも地面からの位置が低いので、上手に冷感グッズを利用しましょう。



## 熱中症の症状



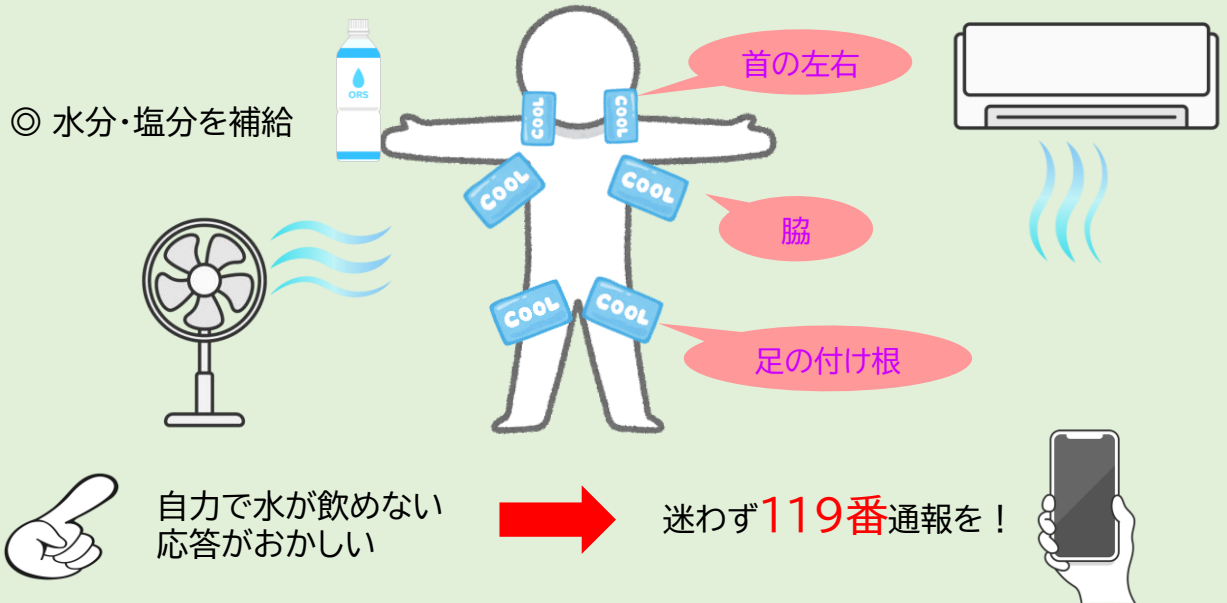
## 熱中症の人がいたら

主な救急処置

◎ 衣服をゆるめ、体を冷やす

◎ エアコンの効いている室内  
風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難

◎ 水分・塩分を補給



熱中症を予防するためには、暑さに負けない体づくりが大切です。  
日頃から予防を心がけ、バランスの良い食事と十分な睡眠をとるようにしましょう。



活動中はお子さんの様子を注意深く見るとともに、ご自身の体調の変化にも気をつけましょう。



ファミリーサポート

# 援助会員募集

## 【入会説明会 & 養成講座】

保護者の代わりに短時間の保育や送迎を行う区民の子育て援助活動で板橋区が支援しています。



ご自身のできる活動、できる範囲内がかまいません。  
有償ボランティアとして子育てのお手伝いをしてみませんか？

日時

8月21日(月) 10:00~15:30  
9月21日(木)

定員

15名 \* 事前予約が必要です

持ち物

- ・本人確認の身分証明書
- ・会員証用の写真(縦3cm×横2.4cm)
- ・必要に応じて昼食(休憩時間内1hでの外食も可能です。)

場所

板橋区  
子ども家庭総合支援センター

会員資格:板橋区在住の20歳以上70歳未満の健康な方

\* 以下の資格をお持ちの方は説明会の受講のみで登録可能です。  
(医師・保健師・看護師・助産師・保育士・幼稚園教諭・子育て支援員)

子どもショートステイ

### <子どもショートステイ事業>

## 協力家庭募集

一時的にお子さんの養育が困難になり、他に養育できる方がいないときに、区からの依頼を受けて自宅においてお子様をお預かりするショートステイ事業です。

ファミサポのご経験を  
活かしませんか？



どんなことをするの？

生後43日~18歳未満のお子さんを宿泊  
あるいは日帰り(4~10時間)で預かり、  
食事の提供や身の回りの世話をを行います。

\*ご家庭の状況で日帰りのみ、土日のみなども可  
\*お預かりするお子さんの年齢や性別の調整も可



どんな人がなれるの？

区内在住の25歳以上70歳未満の方で  
18歳以上の同居親族がいる方です。



報酬について教えて

宿泊型:1泊24時間 10,000円  
日帰り型:4時間以上10時間以内 5,000円

詳しくはこちら→  
または下記までお電話ください



## 板橋区子ども家庭総合支援センター 「子育てサポート」

【住所】〒173-0001 板橋区本町24-17  
【電話】03-5944-2381  
【受付時間】9:00~17:00(土日・祝日・年末年始を除く)

