



みなさんはじめまして。「ROCSWAっこ」は岩沼市健康増進課から育児中のお母さんへの育児や健康に関するお便りです。この名前は「岩」「沼」を英語にした「ROCK」「SWAMP」と子どもを表す「OOっこ」を組み合わせた造語で、お子さんが岩沼市で楽しく健やかに成長できるように思いをこめました。次の発行は8月末を予定しています。

子育て
Q&A

3か月児健診で聞かれた質問にお答えします。

Q 母乳やミルクを飲んだ後によくダラダラと吐いています。大丈夫でしょうか？



A 赤ちゃんの胃は大人の胃と比べて縦型で、食道と胃の間にある筋肉の力が弱いため、吐きやすいつくりになっています。ダラダラと吐いた後でも機嫌が良く、その後も授乳ができるようであれば大丈夫です。しかし噴水のように勢いよく吐いたり、機嫌が悪かったり、顔色が悪かったりする時は病気の可能性もあるので受診しましょう。また、授乳後のゲップも忘れずにさせてあげてください。

子育て
INFORMATION

歯と口と健康のつどい

とき：平成30年6月30日（土）
時間：PM1:00～PM4:00
場所：市民会館

どなたでも
お越しください！



<催し物>

- ①表彰式 PM1:20～2:00
- ②寸劇「はみがきシスターズ ～フッ素でパワーアップ！～」
PM2:10～2:30（いわぬま市民劇団ウィーブ）
- ③スタンプラリーで楽しい体験 PM1:00～4:00
 - ・歯科医師による歯科健診コーナー（PM2:05～）
 - ・ブラッシング・フッ素塗布コーナー（PM2:05～）
 - ・食育コーナー
 - ・体験コーナー
 - 〔石膏でつくるキャラクター絵づけ、
口腔内カメラ、義歯名入れ など〕

来場者全員に記念品プレゼント！
スタンプラリーでは先着200名に
景品をさしあげます。
お子さんはスーパーボールすくい
もあるよ♪





熱中症に注意！



熱中症は、梅雨入り前の5月ごろから発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多くなります。体温調節の働きがまだ十分に発達していない乳幼児は熱中症になりやすいため、注意が必要です。

室内での注意点

- ◆ 扇風機やエアコン、うちわで室温、風の調節をする
- ◆ 湿度が70%以上の時は熱中症になりやすいので、気象庁からの情報をチェックする

外出先での注意点

- ◆ 帽子などを着用する
- ◆ 日陰の利用、こまめな休憩をとる
- ◆ 顔色や汗のかき方を十分に観察する
- ◆ 車内に子どもを残さない

室内、屋外に問わず

- ◆ 通気性が良く、吸湿性・速乾性のある衣服を着る
- ◆ のどの渇きを感じなくてもこまめに水分の補給をする

離乳食完了期教室を開催しました

平成30年3月23日(金)に保健センターで開催しました。当日は23組の親子が参加し、食事と歯についてのお話を聞きました。「試食があり、子どもに合った食事量が確認できた」「歯のことにについて相談できてよかった」という声が聞かれ、和やかな雰囲気で行われました。



次回は平成30年5月25日(金)
対象：H29年4月・5月生

★ちょっと一息♪おいしいお話★



「気にしていますか？水分補給」

子どもに必要な水分量、どのくらいか知っていますか？

◎1日の目安量(体重1kgあたり)
乳児：120～150ml 幼児：90～100ml
 (例：10か月で体重9kgの子で1,350ml)



子どもは体の水分量が大人より多め。体から出ていく分も多いので、水分補給がとても大切です。幼児になると、食事から1/2～1/3くらいはとれるので、残りを飲み物で補給しましょう。

飲むのは、甘くないものがおすすめ。甘い飲み物は砂糖の量が多く、飲みすぎるとむし歯や肥満、気分の不安定などにつながります。また、甘い味に慣れてしまうと、濃い味付けを欲しがり、薄味の食事が進みにくくなります。



500ml



×10本分

お茶や白湯、お水で、起きた時やお風呂の前後などこまめな水分補給を。



相談窓口の紹介

赤ちゃんホットライン・ママの相談

お子さんに関することやお母さんの体について、保健師・助産師・管理栄養士が相談に応じます。

日時 月・水・金(祝日、年末年始を除く)
 9:00～16:00
 電話 0223-22-2754

ちびっこ相談

子育てのなかで、気になっていることを相談できます。また、身長・体重の計測も可能です。

日程 平成30年 6月 7日(木)
 平成30年 7月12日(木)
 平成30年 8月 2日(木)

時間 9:30～11:30
 ☆相談ご希望の方は10:00までお越しください。

場所 保健センター