

祝！△ 富士山
世界文化遺産登録
10周年 ☆

ふじっこメート

～令和5年・夏号～

富士吉田市ファミリー・サポート・センター

☎0555-22-1111(580)

☎090-4714-3737

～おかけ間違えのないようお願いします～

開所時間 平日 8:30～17:15

あつ～い夏がやってきます！

暑い、熱～い夏☆の到来です！！

長かったコロナ生活が終息したこの夏、みなさまにとって 楽しいこと♡うれしいこと♡
がたくさんありますように。

ファミサポでは、会員のみなさまのご理解ご協力により、三年に及んだコロナ禍中にも途切れることなく援助活動を行うことができました。ありがとうございました。

これからも引き続き援助活動が円滑かつ安全に行えるよう感染予防を常に心がけていただきますようお願いいたします。

さて、春・夏・秋・冬号として年間 4 回お届けしてきた「ふじっこメート」ですが、この夏号をもちまして、全会員さんに向けての紙面での発送を終了します。

今後は、市のホームページやラインでの情報発信を検討しています。

インターネット環境がない方や苦手な方、紙面でご覧になりたい方は、引き続き紙面でご案内しますのでご一報ください。



✧市制祭✧

ファミサポイベント!!

おやつを作ろう!

～ご案内～

開催日時	令和5年7月20日(木) 10時から11時30分まで(受付:9時30分～)
開催場所	富楽時 2階 調理室
内 容	「おやつ作り」(ファミサポ講習会・市制祭イベント)
講 師	富士吉田市 栄養士 岡 梨恵
持 ち 物	エフロン・マスク・三角巾・タオル・ふきん・うわばき・ 水分補給の飲み物
参 加 費	無料
託 児	あり・無料(参加申し込み時にお申し出ください。)
参加受付	令和5年7月10日(月)～14日(金) 8時30分～17時15分
お知らせ と お願い	* 申込み先着 10組。ファミサポ会員限定です。 * 協力会員は上記申込み人数に含みません。 (ママやお子さんと一緒に調理いただける方はぜひご参加ください。)

お申込みお問い合わせ

富士吉田市ファミリーサポート・センター

☎0555-22-1111 内線 580

☎090-4714-3737

～おかけ間違えのないようおねがいします～

キャリアアップ講習会



救命救急法

「めざせ！フク救急隊」

～もしもそのときのために～

お子さんを預かってくださる協力会員、両方会員は受講してください。

下記日程でご都合がつかない場合は、各自で市立病院や消防署で開催される救急救命講習を受講し、センターに受講の報告をしてください。

講 習	キャリアアップ講習会「救急救命法」
開催日時	令和5年9月26日（火） 午前9時～12時 （受付を8時45分から9時までに済ませてください。）
会 場	子育て支援センター 3階 多目的ホール
講 師	富士五湖消防署 救急救命士
駐車場	子育て支援センター第二駐車場、消防署跡地市役所来庁者駐車場
申込み	電話にてお申込みください。 おかけ間違いのないようお願いします。
電話番号	☎0555-22-1111（内線580） ☎090-4714-3737
締め切り	令和5年8月31日（木）



* 託児の必要な方は、受講申し込み時にお申し出ください

* 普通救命講習修了書をお持ちの方は、更新のためお預かりします

富士吉田市ファミリー・サポート・センター

☎0555-22-1111 内線580 ☎090-4714-3737

～おかけ間違いのないようお願いします～



ファミリーサポートセンター 看護師だより 令和5年夏号



いよいよ暑い夏がやってきました！
暑いと体力が落ちて食欲がわからない事
や、冷たいものばかり食べてしまことが
あります。しっかりご飯を食べて、暑さに
負けないようにしましょう！！

暑い夏の過ごし方



夏休みになると、生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからと、クーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水分補給を忘れずに行いましょう。



夏風邪にご用心



夏にかかる風邪は、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱などがあります。39度台の高熱が出ることも多く、のどの痛み・手足や口の中の水疱・発疹がみられます。嘔吐・下痢を伴うこともあります。特效薬はなく、対症療法が中心です。脱水予防のため、こまめな水分補給を行いましょう。また、感染力が強いので、受診して医師の指示に従いましょう。

コロナウイルス感染症が5類に移行し、活動の範囲も広がっています。と同時に、様々な感染症が増えています。しばらく流行していなかったアデノウイルス胃腸炎や、冬にはやるRSウイルス感染症の流行も懸念されています。まだまだインフルエンザの患者さんも多いです。引き続きの感染症対策をお願いいたします。



手洗い・うがいでやっつけよう！

子どもの日焼け、上手に防ぎましょう

日焼け止めの使いすぎはかえって肌に負担をかけてしまいます。状況によって強さを上手に使い分けましょう。また、最初に少し肌に塗って見て、合うかどうかを確かめて！！肌が乾燥するので、使用後はきれいに洗い流し、保湿をしっかりしましょう。

普段のお出かけには マイルドなものを

普段使う場合は、SPF15～20程度のマイルドなものでよいでしょう。



レジャーには強めのものを

日差しが強い海や山に行くときは、少し強め（SPF30～）の日焼け止めでもよいでしょう。

「塗りっぱなし」に しない

日焼け止めは、汗をふいたり肌をこすったりすると取れてしまうため、2～3時間を目安に塗り直して。また、帰ったら早めに洗い流しましょう。

レジャーは時間帯と 季節に注意

紫外線は、午前10時～午後2時が最も強くなります。一方、私たちの皮膚は、夏から秋にかけて徐々に、紫外線へ備えていきます。日焼けを防ぐには、「太陽が高い時間帯」と「夏のはじめのレジャー」に特に注意！