

# ぴあ・いろは通信

7月



○放課後等デイサービス 放課後クラブぴあ ○児童発達支援 療育ルームいろは

《お問合せ》TEL 33-4860 fax 33-4861 (ぴあ内)

夏休みに入ると自由時間が長くなります。家でお手伝いや手作り課題をする時間を取り入れて、メリハリのある過ごし方をしましょう。変化を少なくするために、生活のリズム（起床・食事時間、学習時間、お風呂の時間など）をできるだけ変えないようにしましょう。2学期が始まった時、生活リズムの変化からくる負担が少なくて済みます。

## 熱中症予防について

お子さんの中には、体温調整が難しかったり、のどの渇きや体調不良の表現が苦手なお子さん、自分の体調に気づきにくいお子さんがいます。周りの大人が体調管理や、環境調整をすることが大切です。

今回は、熱中症を予防するための方法を紹介します。

### 熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

#### 水分・塩分補給

- こまめな水分・塩分の補給
- ※ 高齢者、障害児・障害者の方は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。

#### 熱中症になりにくい室内環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- 室温が上がりにくい環境の確保  
(こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- こまめな室温確認、WBGT値(※)の測定

#### 体調に合わせた取り組み

- こまめな体温測定  
(特に体温調整が十分でない高齢者、障害児・障害者、子ども)
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

#### 外出時の準備

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

無理をしてエアコンを使わないと体調を崩すことがあります！

※WBGT値：気温、湿度、輻射熱から算出される暑さ指数で、熱中症予防のために運動や作業の強度に応じた基準値が定められています。

参考：厚生労働省 HP より



## ☆本紹介

### 『視覚シンボルでコミュニケーション』

「見せるのがいいのはわかっているけど、絵をかくことが苦手で困っている」「伝えたいイメージの絵が思い浮かばない」あなた！この本が解決してくれます。CD-ROM もついているので、すぐに使えます。

現在はインターネットでもイラストがダウンロードできるようになっています。ぴあやいろはでも使用していますし、学校や家庭でも使っている方を多く見かけるイラスト集です。



## ☆なんでもベスト3

ぴあ・いろはにある人気のあるものを発表します♪

今回は人気 DVD ベスト 3!!

- 第1位 ピタゴラスイッチ
- 第2位 トムとジェリー
- 第3位 アンパンマン



ピタゴラスイッチはぴあ・いろはのお子さん共に大人気です！

トムとジェリーはぴあ、アンパンマンはいろはのお子さんに人気のようです♪

## ☆コミュニケーションカード紹介

ぴあ・いろはでは、各エリアに様々なコミュニケーションカードを用意しています。

ぴあの各エリアに基本的に必ずあるのは「手伝って」「来てください」「終わりました」のコミュニケーションカードです。場所によっては、「ごちそうさまでした」(食事エリア)や「へらしてください」(ワークエリア)などがあります。

困った際、報告する際などに、見てヒントにすることができ、カードを職員に手渡すことで言葉を補いはっきりと伝わる安心感が得られます。また、誰に伝えるか相手を意識したコミュニケーションになります。

確実に伝わったという実感の積み重ねは、本人がやり取りするときの自信と人への信頼感につながります。



★ゆいねっと新居浜 HP 内「ゆいねっと BLOG」にて、ぴあでの活動の様子を更新中です★

<http://yuinet-niihama.com/>

