



子育て支援センターだより

【お問い合わせ】
本庄市立いづみ保育所
子育て支援センター
TEL: 0495(22)4891

気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。おふろで温まつたらパジャマを着る前、すぐに保湿することが大事です。ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようしましょう。

月	火	水	木	金
			1 おやすみ	2 おやすみ
今月の園庭開放はお休みです				
5 ひろば	6 ぷりん:感覚 【小麦粉粘土遊び】	7 ひろば	8 ひろば	9 ひろば
12 成人の日 お休み	13 ぷりん:制作 【コマづくり】	14 ひろば	15 ひろば	16 ひろば
19 ひろば	20 ママサロン 【リズム遊び】	21 ひろば	22 ひろば	23 身体測定
26 身体測定	27 ぷりん:講師 【遊びの講座】	28 AM:保健センター協力事業のためお休み(9・10か月健診) PM:ひろば	29 ひろば	30 ひろば

☆ぷりんとは…10時～30分程度、歌やふれあい遊び、絵本の読み聞かせや季節の制作や幼児向けの運動遊具などを使用して遊んだり、親子で楽しく過ごします。

☆ひろばとは…支援センター内でお子さんと自由に遊べます。



◎1月20日(火)ママサロン 【リズムあそび】

みんなで楽しくリズムに合わせて歌や音楽で遊んでみましょう。





今月のぷりん

◎1月 6日(火) 感覚【小麦粉粘土遊び】

カラフルな小麦粉粘土で楽しく遊びましょう。なにができるかな?

◎1月13日(火) 制作【コマづくり】

紙皿でかわいいあんぱんまんの顔がついているコマを作りましょう。

◎1月27日(火) 講師 【入先生の遊びの講座】

入先生といろいろな遊びで元気に体を動かしましょう。

ぷりんは予約制ではありません。

皆さんの参加をお待ちしています。



身体測定

・1月23日(金)・26日(月)



ママの体調やお子さんの発達についてなど、気になることがあればご相談ください。

終了後は自由に遊べます。

おふろタイムで「心ほっこり、肌しっとり!」

おふろに入る前には……



●部屋を暖めておきましょう

せっかくおふろで温まても、部屋が寒いと湯冷めてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておきましょう。

おふろから出たら……

●保湿しましょう

おふろ上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。

Point 1

大人の手も温めて

おふろ上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。



○ 38～40度 あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのぼせません。

△ 41～42度 ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

●おふろの温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからおふろも熱めがよいとは限りません。

Point 2

油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥やすい冬は、ローションタイプよりも、軟こう（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

Point 3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手に少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。