



すくすく広場

1月11日(水) 中央コミュニティーセンター和室
時間: 10:00~11:45

- ★あけましておめでとう会
- ★おもちつきごっこを楽しもう
- ★育児講話:「絵本の読み聞かせ」について
講師: おはなし広場代表 佐藤 祐加子 氏



1月25日(水) 中央コミュニティーセンター和室
時間: 10:00~11:45

- ★絵本「だるまさんがころんだ」: だるまさんあそび
- ★製作: だるまさんつみき作り
- ★お誕生会: 1月生まれのお友だちをお祝いしましょう。
写真入りお誕生カードをプレゼント



赤ちゃんランド

1月18日(水) 中央コミュニティーセンター和室
時間: 10:00~11:30

- ★まマママッサージ ★親子のふれあい遊び ★絵本の読み聞かせ
- ★ママのストレッチ体操 (エクササイズ)
- ★離乳食レシピプレゼント ★ママの製作: 羽子板写真入りお飾り

ワイワイキッズ

月曜日~金曜日(祝日は除く) 10:00~
※子育て支援情報の日程表をご覧ください。

山田町地域子育て支援センター室(織笠保育園内)

(国道から織笠ローソンを曲がり、織笠高台団地へ向けて左折して直進)

- ★おもちゃいっぱいの子育て支援センター室や芝生の園庭と大型遊具。
織笠保育園のお友だちと一緒に遊べる日もあります。

1月すくすくだよ!



山田町地域子育て支援センター
(織笠保育園内)
0193-82-6099



あけましておめでとうございます

新しい年の始まりです。今年も日々成長する子ども達の健やかな笑顔があふれる、にぎやかな楽しいひとときになるように、スタッフ一同皆さんとの出逢いをお待ちしております。
本年もどうぞよろしくお願いたします。



2017年1月
山田町地域子育て支援センター

☆1月のうたあそび☆

♪だるまんじゅう♪

だるまんじゅう
だるまんじゅう
のびてちぢんで
あんこがでちゃうよ
だるまんじゅう
べえ~

☆支援センター利用のおやくそく☆

- ☆お子さんが遊ばれる際には、目を離さず危険のないようご配慮願います。
- ☆遊んだおもちゃはきちんと片付けましょう。
- ☆病後の利用は回復の様子を見ながらお願いいたします。
- ☆オムツ交換の際は、おむつマット(タオル)をご用意ください。
- ☆親子の水分補給(麦茶・水など)は各自ご用意ください。それ以外のおやつやジュース、お弁当等はご遠慮ください。
- ★支援センターでは、遊具・玩具等は毎日消毒対応しています。

おかあさんと子どもの乾燥対策

冬は、空気の乾燥で肌が荒れたり、寒さで血行が悪くなったりして、保湿やマッサージなどのこまめなケアが必要な季節です。冬に悪化しやすい肌トラブルなどを知って、慌てずに対処できるようにしておきましょう。

乾燥対策の基本は、「洗う」「潤す」「紫外線防御」の3つ、 プラス「加湿の工夫」なのです。

1、清潔を保つ

「洗う」とは「汚れを取り去る」ことではなく、「汚れを落として清潔を保つ」こと。ただ、ゴシゴシと体をこするなど、洗いすぎは肌によくありません。低刺激で弱酸性の洗浄剤を泡立ててお母さんの手で洗ってあげても良いでしょう。

2、保湿剤で潤す

皮膚は3歳前後で大人と同じほどの厚さに成長します。しかし、大人に比べて子どもは免疫力が低いため、肌のバリア機能が弱まると炎症を起こしやすい傾向にあります。乾燥の時期は、お風呂上がりには保湿剤を塗りながら、肌の状態を毎日観察することが大切です。

3、紫外線をブロックする

紫外線は夏ほどではないにしても、冬でも健在です。紫外線にさらされると、肌のバリア機能が低下して乾燥が進みます。

なお、加湿器があれば理想的ですが、わざわざ買わなくても工夫しだいで室内の湿度を高めることができます。

子どもの乾燥トラブル

《肌のトラブル！！真っ赤な炎症はしっかりケア》

冬になると、お子さんの目のまわりや関節などの裏側が真っ赤になったことがありますか？乾燥が原因で肌のバリア機能が失われると、異物が内部に入り込むため、免疫力が低い子どもは、炎症を起こしやすいのです。炎症を起こすとかゆみが生じ、かゆいところを掻くと傷が広がって、その傷からまた異物が侵入してさらに炎症がひどくなる、悪循環に陥ります。

《子どもの様子をよく見て、ケアを》

特に乾燥しやすいのは①皮膚が薄い、②脂肪が少ない、③露出している部分です。つまり、顔や関節の内側、すねなどはふだんから重点的にケアしましょう。何日もケアしても改善しない場合は、皮膚科や小児科で受診しましょう。

室内環境

湿度計を使わなくても、お母さんが「乾燥しているかな」と感じたら家族も同じです。ご自身の体感で、乾燥を意識しましょう。

★加湿器を使わずに加湿する方法★

《洗濯物を干しておく》

一晩干しておくことで湿度は15～30%上げることができます。たくさん干すスペースがない場合は、バスタオル1枚でもOkです。

《観葉植物を置く》

葉から水分が蒸発し、加湿器効果があります。歯の面積が広いものほど効果的です。

《霧吹きで水を撒く》

部屋の情報に向かって、またはカーテンに吹きかけます。

保湿

大切なのは、入浴や洗顔のあとで、「できるだけ早く保湿をすること。」なるべく5分以内にケアしましょう。

★保湿剤の種類★

保湿剤には角質内の水分を逃がさない保湿剤と皮膚に「蓋」をして水分の蒸発を防ぐ保湿剤と2種類あります。それぞれに、乳液、軟膏、クリームタイプなどがありますが、使い心地の好みで選んでください。

★子どものケア★

風呂上りにお母さんの手のひらに保湿剤をのばし、体温で少し温めて、子どもの肌にやさしく押さえるようにしてつけます。

食べて潤う！乾燥対策に効く栄養素

★抗酸化酸素の栄養素を含む食材★

ビタミン類

ビタミンA
レバー・卵・小松菜・かぼちゃ

ビタミンC
ほうれんそう・白菜・れんこん
カラーピーマン・レモン

ビタミンE
大根・かぼちゃ・オリーブオイル

ビタミンB2,B6
豚肉・鶏肉・レバー・まぐろ・卵
納豆

ポリフェノール類

カテキン 緑茶 イソフラボン 大豆製品
リグニン ココア フラボノール 玉ねぎ

カルテイド類

β-カロテン にんじん・かぼちゃ
リコピン トマト・カブリカ
アスタキサンチン 鮭・いくら・エビ

冬におすすめの料理は、豚汁やおでん。ぐつぐつと煮込むので、キッチンや部屋の加湿にも役立ちますよ。