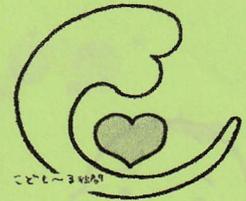


こども〜る鶴間通信 [No.149]



- ☆子育て親子の交流つどいの広場の提供
- ☆子育てに関する相談・援助
- ☆地域の子育て関連情報の提供
- ☆講習会

《運営》  
特定非営利活動法人  
地域家族しんちゃんハウス

利用対象者

- ★乳幼児(0〜3歳未満児)とその親(保護者)
- ★妊婦さん

《お問い合わせ》

電話: 090-3685-2288(こども〜るフォン)  
場所: イオンモール大和 4F(ライトコート側)  
時間: AM10:00~PM6:00(月曜日~日曜日)360日

2月の予定

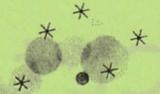
日	月	火	水	木	金	土
<p>こども〜る鶴間のライトはなぜ暗くしてあるかご存じですか? 赤ちゃんの脳活動に最適にしてあるからです。 大人は明るいのが良いかもしれませんが、赤ちゃんには違います。 光の刺激が強かったり多かったりすると興奮してしまうのです。</p>						1
2	3	4	5	6	7	8
保.子/看.経	保.経/保.経	保.保/保.子	保.経/保.保	(14:00~16:00) 助.保/栄.保	保.経/栄.経	看.保/看.子
9	10	11	12	13	14	15
看.経/看.経	(13:30~16:30) 保.経/保.経	保.子/助.経	保.経/保.子	保.経/栄.保	保.経/保.経	保.経/看.経
16	17	18	19	20	21	22
保.経/看.経	保.経/保.経	保.保/保.子	保.経/保.絵	保.保/栄.経	保.経/保.経	看.経/保.子
23	24	25	26	27	28	29
保.経/看.経	保.子/栄.経	保.経/保.保	保.絵/保.経	保.経/栄.子	保.経/保.経	保.経/助.保
<p>親子のタッチプログラム (11:00~11:30)</p>	<p>保健師による育児相談</p>	<p>大和市保育士 による育児相談 (14:00~16:00)</p>	<p>助産師による おっぱい教室 (13:30~14:30)</p>	<p>助産師さんの なんでも相談 (14:00~16:00)</p>	<p>助産師に相談にいらっしゃる時は 母子手帳とタオルをご持参ください。</p>	
<p>発育教室の日 (時間は掲示板をご覧ください)</p>	<p>管理栄養士の日</p>	<p>掲示版でお知らせします</p>	<p>読み聞かせの日 (15:00~15:15)</p>	<p>絵本でなにあ?</p>	<p>10:00~14:00 / 14:00~18:00</p> <p>保=保育士 栄=管理栄養士 看=看護師 助=助産師 絵=絵本講師 子=子育て支援アドバイザー カ=カウンセラー 経=子育て経験者 ●身長・体重測定できます</p>	

世の中に子育てほど尊い仕事はありません。  
私たちの未来を創ることであり、未来の幸せを可能にする仕事だから。



子どもだって

スキンケアが大切!



毎日、寒い日が続きますが、体調はいかがですか? 今回は、寒い時期に起こりやすい皮膚の乾燥に伴うスキントラブルの予防についてお話させていただきます。

冬場はお肌が乾燥しやすく、皮膚トラブルを起こしているお子さんをよく見かけます。

乳幼児期の皮膚は薄く、皮脂腺や汗をかく機能が未熟で、肌が乾燥した状態になりやすくなります。皮膚が乾燥していると、肌に水分を溜められずうるおいがなくなってしまいます。

皮膚がかさかさになると痒みを生じ、体をかいてしまうことでなかなか湿疹が治らない状態になります。慢性的に皮膚が炎症をおこしていると、アトピー性皮膚炎をきたしたり、かさかさした皮膚からアレルギー物質が入ることでアレルギー症状をきたす恐れもでてきます。

冬は皮膚が乾燥しやすいので、肌の保湿をし皮膚のバリア機能を保ちましょう。



### ❁ 予防・対策 ❁

- ①入浴後・起床時、その他乾燥時保湿剤をこまめに塗りましょう。量はたっぷり!
- ②乾燥予防にお部屋の湿度を保つことも大切です。加湿を心がけましょう。
- ③体の洗すぎも注意が必要です。洗すぎは大切な皮脂を流してしまうので皮膚の乾燥に繋がります。

### ❁ スキンケアのポイント ❁

#### その1: 洗う

- ・石鹸は皮膚への刺激を少なくするため、低刺激性・弱酸性・無香料・無着色・防腐剤無添加のものが望ましい
- ・石鹸をよく泡立てて、手でなでるように洗う(こすらず、優しく洗う)



#### その2: すすぐ

- ・肌に石鹸成分を残さないよう、しっかりすすぐ
- ・しわやくびれているところのすすぎ残しに注意
- ・すすいだ後は柔らかいタオルで包み込むように押し拭きする(皮膚の刺激となるためごしごし拭きは注意)



#### その3: 保湿

保湿剤は、こすらず、やさしく、たっぷり塗る

保湿剤の適量(大人の両手のひらの範囲)

ローション: 1円玉くらいの大きさ

チューブ: 大人の人差し指の先から第一関節までの量(約0.5g)



湿疹が長引くときは、保湿だけでは治らないこともあるので、病院に相談しましょう。

すくすく子育て課では、育児相談や各種教室を開催しています。詳しくは、市広報やホームページをご覧ください。

大和市すくすく子育て課

検索



大和市すくすく子育て課

母子保健係

電話: 046-260-5609