

いちい子育て支援センター
～繋がるおたより～
2月号



暦の上では春ですが、まだまだ冷たい風が吹いてきて、体が縮こまってしまいます。暖かい春が待ち遠しいですね。

寒い日が続くと、おうちの中で過ごす時間も長くなりがちに。テレビを見たり一緒に遊んだり、時には一人あそびの様子を見守ったりして…何度も時計を見て、時間が経つのを待っていることも。一歩でも外に出られれば気分転換になるんですけどね～冬の過ごし方って実はこんなものかもしれませんね。

いちい子育て支援センターでは、お部屋を暖かくして、冬場も親子で楽しく過ごせる場所づくりに努めています。よかったらあそびにいらして下さいね。



身近なもので雪あそび！

☆調理用ボール&ざるを使って
まん丸雪だるま！



☆そりの代わりに、肥料袋や
お米のポリ袋でシュー！



雪あそびを楽しむための準備をしよう！

《お子さんの服装選び、ワンポイントアドバイス》

頭:毛糸の帽子がおススメ

暖かい&転倒したときの衝撃軽減になります

ウェア:体のサイズにあったものを

伸縮性の機能がついているウェアもあるので、長く着られますよ

手袋:防水のナイロンがおススメ

小さいお子さんには、五本指よりグローブ型の方が扱いやすいです。

片方だけ無くしてしまうことがあるので、紐をつけておくのがポイントです。

長靴:絞る紐が付いているものがおススメ(スノーブーツ等)

紐がついていなくても、足カバーがあると怖いものなしです

その他に…ネックウォーマーやハイネックのお洋服を着て、雪や冷たい風が中に入らないようにしましょう



～育児相談～

遊びにいらした時にその場で、または、電話でも大丈夫です

090-5177-7171(センター直通)

～育児のつぶやきありませんか～
☆気軽に何でもお聞かせください☆

☆保健師による保健コーナー☆

～冬のスキンケアについて～

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われてます。空気が乾燥すると皮膚から水分がどんどん失われ、油分が作る皮脂膜も薄くなるため、バリア機能(水分喪失、紫外線、雑菌などをブロックする機能)がこわれて、皮膚はカサカサに…。皮膚が乾燥してくると痒くなるので、掻いて皮膚を傷つけることも…。なので、肌が乾燥しやすいこの時期は、スキンケアが欠かせません。そこで、冬のスキンケアのポイントをお伝えします。



■冬のスキンケアのポイント■

▼たっぷり保湿

こまめに(お風呂上り、着替える時等)、たっぷりと保湿。「たっぷり」の目安は、皮膚がテカる、またはティッシュが付く程度。

▼清潔を保つ

汚れが付いていると肌荒れの原因になるため、きれいに拭いてから保湿。肌が乾燥気味の時には、体は手で洗うだけで十分。

▼刺激を少なくする

ポリエステル等の合成繊維は、皮膚を刺激しかゆみのもとに。直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。