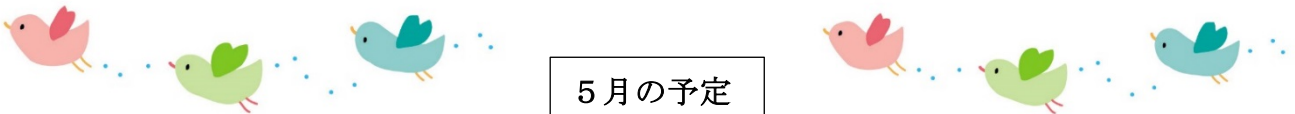




今月から元号が令和にかわり、身の引きしまる思いです。心新たにいろいろな支援事業に取り組んでいきます。みなさんが、楽しく子育てができるよう応援していきたいと思っておりますので、気軽に支援センターをご利用ください。連休中も園庭は開放していますので遊びにきてください。



5月の予定

**10日(金) エアロビクス** [場所]子育て支援棟 [時間]10:00~12:00

金子真美先生とエアロビクスを楽しみませんか?心も身体もリフレッシュしましょう。お母さんの水分補給用の飲み物を持参してください。

**16日(木) スキンシップたいむ** [場所]美濃市中央公民館 [時間]10:00~12:00

看護師で助産師の栗山ママこと栗山和美先生に、スキンシップの大切さやからだの不思議について教えてください。お子さんはもちろんおかあさんのからだについての相談もできますよ。また、プレママの参加もお待ちしています。今月のテーマは「親子はいつもつながっているよ」ママのセルフケア「第二の心臓を動かす足首のケア」です。

**23日(木) ふれあいあそび** [場所]子育て支援棟 [時間]10:00~12:00

親子で歌あそびや手遊び、わらべうた遊びなどをしましょう。みんなで簡単な劇遊びもしましょう。

**31日(金) 体育あそび** [場所]子育て支援棟 [時間]10:00~12:00

アクティジャパンの山田良太先生と体育遊びを楽しみましょう。親子で体を使ってあそびましょう。水分補給用の飲み物を持参してください。



「ゴリラのうたあそびでーす」みんな見てますよ。



「おかあさんのなでなでは気持ちよくてうれしいよ」素敵なお顔をしました。

「おもちゃが、ひとりで運べるようになったよ」大きくなりましたね!





### エアロビクスのご案内

講師に金子真美先生をお招きしてエアロビクスを行います。楽しいおしゃべりとためになる運動を教えてください。心身ともにリフレッシュしましょう。水分補給用の飲み物を持参してください。

[日時] 5月10日(金)10:00~

[場所] 子育て支援棟

### 体育遊びのご案内

親子で体育遊びを楽しみませんか？アクティジャパンの山田良太先生に体を使った親子遊びを教えてください。水分補給用の飲み物を持参してください。

[日時] 5月31日(金)10:00~

[場所] 子育て支援棟

### 夏の肌トラブルについて

0.1.2歳児の肌はとてもデリケート。特に夏は汗やほこりで肌の状態が悪化しやすくなります。発しんが出ている、水ぶくれがあるなど、こどもの肌の異変に気づいたら受診をしましょう。

### \*おむつかぶれ

<症状>「おむつ皮膚炎」という炎症を起こす病気です。おむつがあたっている所が赤くはれたり、ギャザーの当たる腰や太ももの付け根が、こすれて赤くなったりします。また、ぽつぽつとあせもが同時にできているケースもあります。

<原因>おしっこやうんちに含まれているアンモニアや酵素がおむつの中で蒸れて皮膚が傷つくのが原因です。月例が低いほど肌は薄くてデリケート、おむつがこすれてできた傷におしっこ、うんち、汗、細菌などがついて刺激されると、たちまち炎症を起こします。

<ケア>気をつけていても、夏場は蒸れておむつかぶれが起こりがちです。少しぬれている程度だからとそのままにしていると、これがかぶれの原因に。夏場はできる範囲でこまめににおむつを替えましょう。かぶれてしまったら、受診しましょう。

### \*あせも

<症状>最初に、汗のたまりやすい、おでこ、わきの下、背中、0歳児だと首や腕のしわにも、赤いぽつぽつした発しんができます。アトピー性皮膚炎のある子は、最初は赤みが広がる傾向があります。

<原因>汗腺に汚れや汗が詰まって、皮膚に炎症が起こります。子どもは新陳代謝が盛んで、とても汗かき。しかし、自分で汗がふけずに蒸れるので、あせもになりやすいのです。帽子の中やベビーカーに乗った後の背中汗がたまっているので、散歩後は確認しましょう。

<ケア>特に汗をかきやすい食事(授乳)や午睡の後には、背中やおむつの中、頭皮を触り、ぬれていた汗をしっかりとふきましょう。あせもができていた時は、なるべくシャワーで汚れを流しましょう。

### 汗の季節のスキンケア

- 1) 汗や汚れを洗う・・・ぬるま湯でさっと体を洗うとよい。(石鹸を直接体につけない。硬いタオルでゴシゴシこすらない。)
- 2) 着替えでも効果あり・・・清潔なタオルで汗をふいて着替えるだけでも十分です。肌に触れる物は基本的に綿製がおすすめ、汗を吸収するので、肌着は身に着けた方がよい。

**連休中(4/27~5/6)は支援センターはお休みです。園庭は開放していますのでご利用ください。**