

# 子育て支援センター



令和5年1月20日発行  
 しらおか虹保育園内  
 子育て支援センター「虹」  
 白岡市上野田1252-1  
 TEL 0480-31-7750  
 FAX 0480-31-7751

いよいよ冬本番となりました。お外は寒いですが、感染症に気をつけながらも、寒い冬を心は温かく楽しく過ごしていきたいですね。寒くなるとよく相談を受けるのが【子どもの重ね着】についてです。外は寒く室内は暖かいこの時期、何をどのくらい着せたら良いか迷ってしまうことも多いですね。【子どもの重ね着】について、お話したいと思います。

★子どもは着せ過ぎに注意!! 外気に当たることも大切。

子どもは新陳代謝が激しいため、大人と比べて平熱が高めです。親自身が寒いと子どもも同じく寒いだろうと思いがちですが、子どもと大人の体温の違いを意識しましょう。感染症の心配からか子どもに着せ過ぎの傾向があるそうです。

☆子どもとの外出は、抱っこ状態とベビーカーで使い分ける。

抱っこひもの中に入る場合は、ママと子どもの体温の相乗作用でかなり温度が上がるので、分厚い防寒着を着させる必要はなさそうです。1枚プラスするくらいで大丈夫でしょう。ただしベビーカーに乗せる時は、地面に近いほど気温が低くなることや、風が強いと体感温度が低くなることを配慮して、親よりも1枚多めに着させたり、ベビーカー用の防寒着などを利用するのもおすすめです。

★室内に入ったら、大人同様に防寒着は脱がせる!

ショッピングモール内で、親がコートを脱いで子どもだけ防寒着を着せたまま抱っこしていたり、歩いている様子を見かけます。大人が暑ければ子どもも暑いのです。時には皮膚を外気に晒す習慣をつけることも大切です。

☆こまめに脱ぎ着が出来る服装を。

同じ空間で遊ばせていても、走り回って汗ぐっしょりになっている子どもとそうでない子どもがいます。自分の子がどういうタイプなのかを見極めて判断しましょう。またその日の天気や気温によっても違いがあるので、こまめに服の調節をしてあげることが大切です。そうしていくうちに体温調整が上手になり、自分で温度を感じて脱ぎ着が出来るようになっていきます。

★パパとママを寝不足にしてしまう冬の子どもの寝相。

寝返りが多くよく動く子どもは、せっかくかけた布団を何度も蹴っ飛ばしてしまうという話をよく聞きます。寝返りは子どもに必要な行動です。冷え予防の方法としては、布団を沢山掛け過ぎずに軽い素材で大きなサイズのものを使用しましょう。掛け布団代わりにスリーパーの活用も是非お勧めです!!

## 令和5年度前期親子教室参加者募集!!

※4月～9月までの半期(8回)の参加者応募開始します!

申込方法、各拠点募集定員などについての詳細は、2月号広報やチラシ・ポスター、をご確認ください。是非、私たちと一緒に親子で楽しい時間を過ごしませんか?お待ちしております!



## 親子なかよし講座 ☆ピカピカ☆

雑貨を作ってみましょう!

日時: 2月22日(水)

午前10時30分～11時15分

対象: 市内在住の1歳5か月以上の幼児(未就園)と保護者6組

費用: 500円

ベビーフラ

見本です

日時: 2月24日(金)

午前10時30分～11時10分

講師: 日本赤ちゃんキャリアフラ協会

ゆり あけみ  
由利 明美氏

対象: 市内在住の6か月～1歳2か月位の乳幼児(未就園)と保護者6組

## 「ハーブで入浴剤を作ってみよう!」

日時: 2月28日(火)

午前10時30分～11時30分

講師: JHS上級ハーブインストラクター

えんどう ゆうこ  
園藤 祐子氏

対象: 市内在住の1歳5か月以上の幼児(未就園)と保護者6組

費用: 500円

## 誕生会

日時: 2月9日(木)

午前10時30分～11時45分

内容: 写真ブース、誕生日カード作成、手形など

対象: 市内在住の2月生まれの乳幼児(未就園)と保護者

お知らせ: 入館時には検温をさせていただきます。また、ご利用にあたっては保護者のマスク着用を必ずお願いいたします。新型コロナウイルス感染拡大予防のため、事業に変更が出る場合があります。詳細につきましてはお問い合わせください。

親子教室  
第7・8回

♡ルンルン♡

2月14日

☆ランラン☆

※サンサン※

2月1日

2月3日

2月15日

2月17日

## 育児講座 ☆キラキラ☆

親子で体操教室

日時: 2月16日(木)

午前10時～11時

講師: すまいる体操 すまいる体操指導者

にしたか なおみ  
西鷹 直美氏

対象: 市内在住の1歳5か月以上の幼児(未就園)と保護者12組

ぷち・ルンルン

～ママ友を作りましょう!～

日時: 2月7日(火)

午前10時30分～11時45分

内容: 親子の交流、寝相アート、記念カード作り  
 対象: 市内在住の6～12か月の乳児(未就園)と保護者  
 密集を避けるためお待ちいただく場合があります。  
 ※駐車場には限りがありますので、ご了承ください。

## ♪ウキウキ♪【親子でランチ】

日時: 2月21日(火)

午前11時15分～11時45分

対象: 市内在住の乳幼児(未就園)と

保護者4組(8名まで) 離乳食のかた以外

費用: 1組500円 \*食べ終わったかたから順次解散となります。

