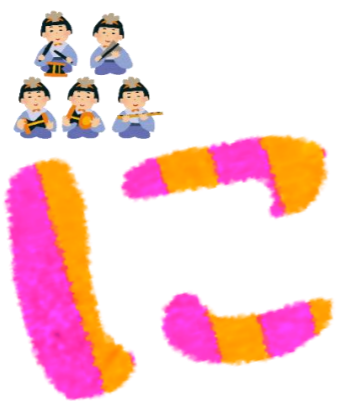


# 子育て支援センター



朝夕はまだまだ冷え込みが続きますが、日増しに春の訪れが感じられるようになりました。今年度も大変お世話になりました。新年度ももう間近ですね！気持ちを新たに、支援センター虹でも新しい素敵な出会いがあることを楽しみに待っています♪また、この時期は気温の低下による空気の乾燥により、肌トラブルが続きます。原因を理解して正しい対処法をしていきたいですね！

## 【しもやけ】

寒さなどで血管が収縮し、血流が悪くなるために起こります。毎年繰り返して発症しやすく、体質も関係すると考えられています。なりやすい子は室内でも靴下を履いたり、床にマットを敷いたりしましょう。皮膚が濡れているとなりやすいので、水分はすぐにふき取りましょう。病院を受診すると血行を良くする軟膏が処方される場合もあります。

## 【アトピー性皮膚炎】

冬は乾燥した空気がアトピー性皮膚炎の特徴である「乾燥肌」を悪化させます。適切なケアをしていないと皮膚が乾燥して肌荒れがひどくなるとともに、かゆみが増してきます。外遊び、お昼寝前にワセリンなどの保湿剤を塗ったり、こまめに水分を摂ったり、霧吹きや加湿器を使って部屋の乾燥を防ぐ工夫をしましょう。

## 【寝る子は育つ】

「春眠暁を覚えず」ということわざがあります。春は暖かく、また夜も短いめつい寝過ぎしてしまう、という意味です。眠りは子どもたちの成長にとっては重要な活動です。子どもたちが眠っている21時～23時の間は、成長ホルモンが最も多く分泌される時間帯。夜更かしをすると、成長に影響が出るのです。規則正しい健康的な生活をするためにも、21時には布団に入るようにしましょう。



## 誕生会

日時：3月14日(木)

午前10時30分～11時10分

内容：写真ブース、誕生日カード作成、出し物など

対象：市内在住の3月生まれの乳幼児(未就園)と保護者

定員：8組(先着順)

※10:20までは入室出来ませんのでご了承ください。



## 親子なかよし講座 ☆ピカピカ☆

### 「ハーブで入浴剤を作ってみよう！」

日時：3月1日(金)

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か月以上の幼児と保護者

定員：8組

費用：500円

\*この講座は未就園以外のかたでも応募可能です！！

支援センター虹でも人気のハーブを使った講座、今回はハーブを使って入浴剤を作っていきます！子育てでゆっくりする時間のないママ、ハーブの香りで癒されながらお子さんと楽しく入浴剤を作ってみませんか？



### \*寝相アートの1年間\*

日時：3月15日(金)

午前10時30分～11時

対象：市内在住の1歳6か月までの乳幼児と保護者

定員：15組

\*この講座は未就園以外のかたでも応募可能です！！

ぷち・ルンルンで大好評の寝相アート！最後に今年1年間の寝相アートを全て出します！！行きたかったのに、体調が悪くて行けなかった年齢が対象外になってしまったかた・・・大チャンスです(^)♪ぜひ、寝相アートでお子さんの記念写真を撮りませんか？



令和6年2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

開館時間 午前10時～午後4時(休館日 土・日・祝日)



## 育児講座 ☆キラキラ☆

### ♪安井先生に聞いてみよう♪

【歯のしくみと虫歯について】

日時：3月7日(木)

午後0時30分～1時30分

講師：安井歯科医院 やすい まさお  
安井 将生 氏

対象：市内在住の乳幼児と保護者

定員：12組

\*この講座は未就園以外のかたでも応募可能です！！

当園の担当歯科医でもある「安井歯科医院」の院長、安井先生による歯科講座です。まだ小さいから歯医者はちょっと…というかた、この機会に是非疑問に思っていることをお聞きください！また、正しい歯の磨き方や歯に関する質問などをお尋ねください。



### ☺ぷち・ルンルン☺

～子育て仲間を作りましょう！～

日時：3月12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

※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：3月13日(水)

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

定員：4組 \*離乳食のかた以外

費用：1組500円

献立は毎月変わります



\*お子さん2人以上でお申し込みの場合、2人目以降のお子さん1人につき+250かかります。