

# 子育て 支援センター



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も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とそうでない子がいます。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。掛け布団代わりになるスリーパーの活用も是非お勧めです!!



令和7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月号の広報やポスター・ブログ・Instagramをご確認下さい。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♪  
ご質問などありましたらお気軽にお問い合わせください☆



当日のレシピもお渡しします!

## 親子なかよし講座 ☆ピカピカ☆



ベビーフラ



日時: 2月14日(金)

午前10時30分～11時10分

講師: 日本赤ちゃんキャリーフラ協会

ゆり あけみ  
由利 明美氏

対象: 市内在住の3か月(首の据わっている)～

1歳2か月位の乳幼児と保護者 6組

\*この講座は未就園以外のかたでも応募可能です!!



※冬のお肌のケアについて※

日時: 2月27日(木)

午前10時30分～11時30分

で  
目  
安  
の  
時  
間

午前10時30分～11時 冬のお肌のケアのお話  
午前11時～11時30分 クリーム作り \*希望者のみ

ラベンダークリーム10g (700円)

かゆみや赤くなっている場所に塗ると炎症を抑えることができます

講師: のほほん助産院

いまむら ゆり  
今村 友理氏

対象: 市内在住の乳幼児と保護者 8組

\*この講座は未就園以外のかたでも応募可能です!!

## ♪ウキウキ♪【親子でランチ】

日時: 2月19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 4組 \*離乳食のかた以外

費用: 1組 500円

\*兄弟でお申し込みの方は1人あたり

+250円かかります。

当日のレシピもお渡しします!

献立は毎月変わります



令和7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

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☆

### 親子で体操体験

日時: 2月13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か月以上の幼児と保護者 12組

\*この講座は未就園以外のかたでも応募可能です!!

## ぶち・ルンルン

～子育て仲間を作りましょう!～

日時: 2月18日(火)

午前10時30分～11時45分

☆上記時間内の好きな時にお越しください。

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。



## 誕生会

日時: 2月28日(金)

午前10時～11時

☆上記時間内の好きな時にお越しください。

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2月生まれの乳幼児(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。



☆今年度より、保育園の誕生会がやっている間にお越しのかたは保育園の誕生会の出し物が見られます!

\*保育園の誕生会は10時頃から行っています!

\*保育園の感染症の状況により、見学が出来ない場合もあります。ご了承ください。

## 第7回 親子教室

♥ルンルン♥  
2月4日

✿ランラン✿  
2月5日

☀サンサン☀  
2月7日