

子育てワンポイント

皮膚を清潔に保ちましょう!

暑い日が続く紫外線もまだ強い時期、こども達の皮膚はあせもや日焼けなど様々なトラブルを生じます。

特に新生児から2歳頃までは、皮脂量の変化が大きく、皮膚の一番外側の角層が乾燥しており、皮膚の厚さが薄いため刺激や摩擦に弱い特徴があります。また、皮膚単位面積あたりの発汗量が大人よりも多いことから季節を問わず、皮膚のトラブルである「かぶれ」や「湿疹」「あせも」などを生じやすくなります。

皮膚のトラブルを予防するためのスキンケアでは、『皮膚を清潔にすること』と『外部の刺激から保護する』ことが大切です。

★皮膚を清潔にするために……

汗や汚れが皮膚の表面に付着すると、汗の出口がまったり、細菌が感染しやすくなるため、皮膚の表面を清潔にしましょう。

- 汗をかいたらこまめに拭いたり、着替えたり、シャワーを浴びましょう。
- 昼寝や就寝時は涼しい環境にし、汗を吸い取り通気性のある下着や寝具を使いましょう。
- 洗う時には、汚れやすい口のまわりや小鼻の横、頭皮など石鹸をよく泡立ててその泡でなでるようにやさしく洗い、くびれの部分も丁寧にすぎまじょう。こすらないように水気を取るようにしましょう。
- おしっこやうんちで汚れたおむつはこまめに取り換え、座浴やシャワーでおしりを清潔にしましょう。

★皮膚を保護するために……

乳幼児の皮膚は、皮膚のいちばん外側の角層が乾燥し、もろくて弱いため、保湿と紫外線から皮膚を保護することが大切です。

- シャワーや入浴後には、季節にあわせて保湿剤を選び、皮膚の乾燥を防ぎましょう。
- 外出時には日陰を選び、できるだけ肌を衣類で覆うようにし、つばのある帽子や日よけを使いましょう。(車・バギー等に乗せる時も気をつけましょう。)
- 水分をしっかりと摂りましょう。



育児相談・4か月児相談・2歳6か月児相談・おっぱい相談

月日	受付時間	主な対象町	会場	相談内容	お知らせ
8月8日(金)	10:00～11:30	吉田町	中央保健センター	●育児相談 ●4か月児相談 ●2歳6か月児相談	※4か月児相談、2歳6か月児相談の対象児には個人通知します。 【対象】4か月児相談は平成26年4月生まれ。 2歳6か月児相談は平成24年2月生まれ。 ※内容:身体計測・食生活・歯・育児全般における相談 ※現在使用している歯ブラシをご持参ください。 ※午後の相談会では、『おっぱい相談』も行います。希望の方は、事前に保健医療課へお申込みください。(☎42-5633)
	13:00～14:30	吉田町 美土里町 高宮町			
8月22日(金)	10:00～11:30	甲田町			
	13:00～14:30	向原町 八千代町			

対象町で来られない場合、他の対象町でも受けられます、事前に保健医療課 (☎42-5633) までご連絡ください。

【乳幼児健康教室】

すくすく教室 ～すくすく離乳食～
★お口の発達にあった離乳食をすすめよう!★
赤ちゃんのお口の機能や発達に合わせた食べ方など、分かりやすく説明します。離乳食を作って試食をします。



日 時	場 所	申込期間	対 象	持参物
8月29日(金)	中央保健センター 3階	8月22日～8月28日	★生後5か月児～1歳6か月児とその家族	お茶・タオル

※きょうだいでのご参加の方は、託児もありません。
※参加希望の方は、保健医療課 (☎42-5633) へお申し込みください。
受付時間は8:30～17:00、土日祝は除く
Email : sukusuku@city.akitakata.lg.jp
(メールで送られる場合は、件名に「すくすく離乳食教室申し込み」と入力して、本文にお子さんの名前、月齢、町名、アレルギーの有無、きょうだい参加有無(有の方は、名前、年齢)を入力してください。)

のびのび教室 ～親子でクッキング～

★一緒に料理にチャレンジしてみよう!★
親子で一緒に料理を作ります。いろいろな料理にチャレンジしながら、「おいしい!楽しい!うれしい!」を感じることを大切にみていきましょう。



日 時	場 所	申込期間	対 象	持参物
8月20日(水)	クリスタルアージョ調理室	8月13日～8月19日	★小学就学までの乳幼児をもつ保護者	お茶・タオル・エプロン・三角巾

※きょうだいでのご参加の方は、託児もありません。
※参加希望の方は、保健医療課 (☎42-5633) へお申し込みください。
受付時間は8:30～17:00、土日祝は除く
Email : sukusuku@city.akitakata.lg.jp
(メールで送られる場合は、件名に「のびのび教室申し込み」と入力して、本文にお子さんの名前、年齢、町名、アレルギーの有無、きょうだい参加有無(有の方は、名前、年齢)を入力してください。)

ハッピープレママサロン

～妊娠中からの子育てを応援します～

日 時	場 所	内 容	担 当
8月26日(火) (10:00～12:00)	中央保健センター 3階	第2回「輝くママになろう!」 ★妊娠期・授乳期ママの栄養ミニ講座 ★妊娠中のデンタルケアと赤ちゃんのお口の話	栄養士 歯科衛生士 保健師

【対 象 者】 妊婦さん (状態が安定している方) と家族

【持参する物】 母子健康手帳・お茶等

【参加と託児】 参加には予約が必要です。託児希望がある場合は、予約時にご相談ください。

※3回シリーズですが、いつからでも参加できます。

今回は9月25日(木)「赤ちゃんのお世話～沐浴・抱き方・おむつ替えにチャレンジ」を予定しています。

※予約先: 保健医療課 ☎42-5633



第6回 あきたかた市民合唱祭で歌を披露する子どもたち (7月13日撮影)

子育て支援

園庭開放・体験入園日程

子どもたちは友だちと遊んだり、お母さんと遊んだりと楽しい時間が過ごせます。そのかわりで、お母さんたちは育児の悩みなど情報交換もできます。

●持参するもの お茶・タオル・着替え

日 時	保育所(園)名	内 容
8月5日(火) 10:00～11:30	吉田保育所	園庭開放 (おもいっきり水遊び)
8月5日(火) 9:30～11:00	かねね保育園	園庭開放
8月6日(水) 9:30～11:00	ふなざ保育園	園庭開放
8月7日(木) 10:00～11:30	小田東保育所	園庭開放
8月8日(金) 10:00～11:30	吉田幼稚園	園庭開放
8月12日(火) 9:30～11:00	くるはら保育園	園庭開放
8月20日(水) 9:45～11:00	甲立保育所	園庭開放
8月20日(水) 9:30～11:00	ひまわり保育所	園庭開放
8月19日(火) 10:00～11:30	吉田保育所	園庭開放
8月19日(火) 10:00～11:30	小原保育所	園庭開放
8月21日(木) 9:30～11:00	みどりの森保育所	園庭開放
8月21日(木) 10:00～11:30	向原こぼと園	園庭開放
8月22日(金) 10:00～11:30	吉田幼稚園	おたのしみ会
8月26日(火) 10:00～11:30	吉田保育所	園庭開放
8月27日(水) 9:30～11:30	入江保育園	園庭開放
8月27日(水) 10:30～11:45	ひの川幼稚園	園庭開放 (なかよし広場)
8月28日(木) 10:00～11:30	みつや保育所	体験入園

◆下記の保育園は、随時園庭開放を行っております。行事の都合がありますので、保育園にお問い合わせください。

- 刈田保育園 ☎52-2099
- 八千代南保育園 ☎52-3048
- 可愛保育園 ☎43-1776

げんきな親子

子育て中のみなさんを応援するコーナー。
子育てに関する情報をいろいろ掲載します。



子育て支援センター

【プレイルーム】

クリスタルアージョ1階にあるプレイルームは、子育て中の親子が集い交流し

あえる場所です。3歳までのお子様向けのオモチャを置いてありますので保護者の方と一緒に気軽にご利用下さい。

おしゃべりをして、ホッと一息しませんか。

■場 所 クリスタルアージョ1階 エレベーター正面

■利用時間 月曜日～金曜日 8:30～17:15

【子育て交流会】

と き	と ころ	内 容
8月7日(木) 10:15～10:30 受付 10:30～11:00 活動	クリスタルアージョ 1階 プレイルーム (吉田町)	親子交流会 *対象年齢 2～4歳児
8月28日(木) 10:15～10:30 受付 10:30～11:15 活動	吉田運動公園 エアロビクス室 (吉田町)	親子体操 *対象年齢 0～1歳児

■持ち物 水分補給の飲み物、汗拭きタオル、着替え等

■人数や季節等により時間が前後する場合がありますのでご了承ください。

■託児はありませんが、対象年齢ではないごきょうだいを連れてこられても大丈夫です。

■ご利用は無料です。ご予約は必要ありません。

問 子育て支援センター ☎47-1283

【子育て相談】

子育て支援センターでは、家庭児童相談員・母子自立支援員・保健師・子育て支援員が子育てに関する悩みなど相談に応じています。お子様と一緒に気軽においでください。

〈電話での相談も受け付けています。〉

■受付時間 月曜～金曜日 8:30～17:15

問 子育て支援センター ☎47-1283

健康診査

月日・受付時間	対 象	会 場
8月7日(木) 13:00～13:15	3歳児健康診査 ・H23年2月生まれ	中央保健センター
8月21日(木) 13:00～13:15	1歳6か月児健康診査 ・H25年1月生まれ	中央保健センター
8月28日(木) 13:00～13:15	乳児健康診査 ・H25年10月生まれ	中央保健センター

※健診内容は、診察、身体計測、食生活・歯・こぼなど育児全般における個別相談。

※対象児には個人通知します。

※体調不良やその他の理由で欠席される場合は、事前に保健医療課 (☎42-5633) までご連絡ください。