



魚津市子育て支援センターだより

のびのび通信

No.115

7月

令和3年6月末発行

魚津市子育て支援センター

Tel 24-0415

気温が上がり、汗ばむ季節になってきました。夏本番もう間近です。体が暑さに慣れていないこの時期は、大人も子どもも体調を崩しやすくなります。睡眠や休息を十分にとるなど、生活リズムを整えていきたいですね。また、暑くてジメジメする日本の夏は、赤ちゃんの肌にもトラブルが起こりがちです。今月ののびのび通信は、広場でもよく聞かれる赤ちゃんの肌や夏のケアについてご紹介します。

●日焼け

最近、紫外線といえば害ばかりがあちこちで取り上げられるようになりましたが、日光を浴びることで骨の成長に欠かせないビタミンDが作られます。あまり神経質になりすぎず、赤ちゃんは普通に生活している中で、少しずつ日光にならしてあげましょう。夏場は特に日差しが強い正午前後の外出を避けたり、海や山へのレジャーの際は日焼け止めを塗ってあげましょう。



●あせも

子どもはからだが小さくても汗腺の数は大人と同じなので、それだけ汗がたくさん出ます。適度な汗はからだを守りますが、汗をかいたままの状態にすると、汗に含まれる塩分などが皮膚を刺激して肌トラブルの原因になってしまいます。汗をかいたらぬれタオルでこまめに拭いたり、汗をかいた衣類は替えてあげましょう。背中に汗をたくさんかく子は、背中にガーゼやタオルを入れておき、そっと抜くのも良い方法です。



●虫さされ

虫にさされたら、さし口を石鹸でよく洗い流すようにします。あとは虫さされ用の市販薬を塗って冷やしておきます。もしかきむしって化膿してしまったり、しこりができたようなときは受診してください。虫の多い場所や時間帯は、薄手の長袖や長ズボン。虫よけスプレーは心配する人が多いですが、かぶれたという例はあまり聞かないので、もし必要なら使っても良いでしょう。



『のびのび広場』予定表

☆親子で自由にご利用下さい。(利用時間…9:00~11:30、13:00~15:30)☆

| 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | |
|--|----|---|----|---|----|--|----|---------------------------|----|
| AM | PM | AM | PM | AM | PM | AM | PM | AM | PM |
| 6月28日 助産師相談 身体計測 <small>(センター事業) 1のびのび広場12F</small> | | 6月29日 園に関する 相談日 | | 6月30日 | | 7月1日 ママたちの 血管年齢測定 | | 7月2日 もぐもぐ教室 (予約制) | |
| 7月5日 助産師相談 身体計測 | | 7月6日 | | 7月7日 保健師相談 | | 7月8日 撮影日 <small>My Sweet Baby!</small> <small>(フック染 布のため お休み)</small> | | 7月9日 | |
| 7月12日 助産師相談 身体計測 | | 7月13日 <small>(1歳6か月 児健診のため お休み)</small> | | 7月14日 | | 7月15日 製作日 <small>*先着10名まで</small> | | 7月16日 ごっこんルーム (予約制) | |
| 7月19日 助産師相談 身体計測 | | 7月20日 栄養士相談 <small>(センター事業) 1のびのび広場2F</small> | | 7月21日 赤ちゃん広場 | | 7月22日 〈海の日〉 | | 7月23日 〈スポーツの日〉 | |
| 7月26日 助産師相談 身体計測 | | 7月27日 園に関する 相談日 | | 7月28日 <small>(3歳児健 診のため お休み)</small> | | 7月29日 <small>*広場11時終了</small> <small>〈がん検診 のため お休み〉</small> | | 7月30日 | |

<マークの見方>



会場・駐車場ともに使えます。



駐車場が混雑します。または、小さいお子さん向けの事業と広場を一緒に行います。



駐車場が大変混雑します。また、会場が2階になることがあります。

駐車場での盗難、事故等に関しては、当センターでは一切の責任を負いかねますので、ご了承下さい。